Selbsthilfezentrum
mit
Geschäftsstelle Runder Tisch
SüdOstOberbayern

Crailsheimstraße 6
83278 Traunstein

Telefon:	0861 – 204 66 92
Fax:	0861 – 204 66 94
E-mail:	kontakt@selbsthilfe-traunstein.de
	runder.tisch@selbsthilfe-traunstein.de
	www.selbsthilfe-traunstein.de

Öffnungszeiten:

im Selbsthilfezentrum Traunstein

Montag – Freitag:	08.30 – 12.30 Uhr
Dienstag:	16.30 – 19.30 Uhr

und nach Vereinbarung

im Mehrgenerationenhaus Traunreut
Kantstraße 8

jeden 1. Freitag im Monat:	9.30 – 11.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Inhaltsverzeichnis

1. Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum Traunstein 1
1.1 Die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein 1
1.2 Ansprechpartnerinnen im Selbsthilfezentrum 2
2. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums 2
2.1 Beratung von Hilfesuchenden 2
2.2 Gruppengründungen 3
2.3 Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen 4
2.4 Vernetzung und Erfahrungsaustausch bestehender Selbsthilfegruppen im Gesamttreffen 4
2.4.1 Gesamttreffen im April 2014 4
2.4.2 Gesamttreffen November 2014 5
2.5 Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen 6
2.5.1 Jubiläum der Vereinigung der Kehlkopfoperierten 6
2.5.2 Verleihung Ehrenamtskarte 6
2.5.3 Podiumsdiskussion „Armut und Ausgrenzung gehörloser Senioren" 6
2.5.4 Tag des weißen Stocks 7
2.5.5 Fünfjähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs 7
3. Öffentlichkeitsarbeit 7
3.1 Infostand - Selbsthilfe stellt sich vor 7
3.1.1 Infostand der Tag der Rückengesundheit 7
3.1.2 Infostand Maxplatz in Traunstein 8
3.1.3 Infostand am Traunreuter Stadtlauf mit aktiver Teilnahme am Sportereignis 8
3.1.4 Infostand Klinikum Trostberg 9
3.2 Kooperationen und Kooperationsveranstaltungen des Selbsthilfezentrums mit Partnern aus dem Gesundheitsbereich 9
3.2.1 Kooperationsveranstaltung mit der Schön Klinik 9
3.2.2 Kooperation mit dem Klinikum Traunstein (Kliniken Südostbayern) 9
3.3 Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern 10
3.4 Presse 11
4. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen 11
4.1 Fortbildungen für Selbsthilfeaktive 11
4.1.1 Kollegiale Beratung 11
4.1.2 Pressefortbildung 11
4.1.3 Selbsthilfegruppen aus vier Landkreisen kommen am Chiemsee zusammen! 12
4.1.4 Fortbildung „Hilfe, ich bin Ansprechpartner! Hilfe, ich werde Ansprechpartner!" 13
4.2 Interne Fortbildung für Mitarbeiter ein Baustein zur Qualitätssicherung der eigenen Arbeit 13
4.2.1 Interner Klausurtag am 22. September in Harpfetsham 14
4.2.2 Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. im Mai 2014 14
4.2.3 Einführung in die Gesundheitspsychologie – Stress – Achtsamkeit - Entspannung 14
4.2.4 Interne AWO Mitarbeiterfortbildung 14
4.2.5 Fortbildung Büroorganisation 15

5. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene 15
5.1 Mitgliederversammlung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. 15
5.2 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen SüdOstOberbayern in Bad Tölz..... 16
5.3 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen SüdOstOberbayern in Landshut 16
6. Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern.....17
6.1 Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern 2014 17
6.2 Abwicklung des Förderverfahrens 17
6.2.1 Antragsberatung der Selbsthilfegruppen zur Förderung nach § 20 c SGB V.....17
6.2.2 Bearbeitung der Förderanträge 18
6.2.3 Bearbeitung und Prüfung der Verwendungsnachweise 18
6.3 Koordination und Moderation der Vergabesitzung..... 18
6.4 Selbsthilfevertreter am Runden Tisch SüdOstOberbayern 19
7. Kooperationspartner 20
8. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2014 21
8.1 Aktivitäten des Selbsthilfezentrums..... 21
8.2 Aktivitäten der geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern 24
9. Pressespiegel.....28

1. Professionelle Hilfe zur Selbsthilfe im Selbsthilfezentrum Traunstein

1.1 Die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein

Das Selbsthilfezentrum Traunstein ist Ansprechpartner für alle Einzelpersonen, Gruppen und professionellen Helfer des Landkreises Traunstein, die Möglichkeiten der Selbsthilfe suchen. In der Trägerschaft des AWO-Kreisverbandes Traunstein e.v. unterstützt es die Selbsthilfebewegung im Landkreis. Das Selbsthilfezentrum wirkt auf verschiedenen Ebenen, um sowohl bestehendes Selbsthilfe-Potential zu bewahren und zu stärken als auch neue Ressourcen zu erschließen und darauf aufzubauen. Die täglichen Öffnungszeiten in der Traunsteiner Kontaktstelle, inklusive der Abendsprechstunde und die monatliche Außensprechstunde im Mehrgenerationenhaus in Traunreut, der einwohnerstärksten Stadt des Landkreises, gewährleisten für Interessierte die optimale Erreichbarkeit zu Fragen der Selbsthilfeunterstützung.
Das Selbsthilfezentrum ist zudem Ansprechpartner für alle Selbsthilfegruppen der Region Südostoberbayern, die Fördermittel nach § 20 c SGB beantragen. Ihm wurde von den Krankenkassenverbänden die Koordination des Runden Tisch Südostoberbayern übertragen. Dies umfasst die Antragsberatung für alle Selbsthilfegruppen der Region Südostoberbayern, die gesundheitsbezogene Selbsthilfe leisten und die Koordination der Vergabe der Fördermittel der Krankenkassenverbände.

Derzeit gibt es rund 105 Selbsthilfegruppen im Landkreis, mehr als die Hälfte davon aus dem Bereich chronischer Erkrankungen. Ein weiterer großer Anteil der Gruppen ist den Bereichen der psychischen Gesundheit, der Sucht und Behinderung zuzuordnen. Außerdem gibt es Selbsthilfegruppen mit gesellschaftlichen oder sozialen Anliegen. Seit einigen Jahren gibt es auch Selbsthilfegruppen, die eindeutig der Thematik Pflege zugeordnet werden können, was den demographischen Wandel spiegelt. Das Selbsthilfezentrum hat keine Förderung im Jahr 2014 durch das Zentrum Bayern Familie und Soziales nach § 45 d SGB XI erhalten.

Alle Selbsthilfegruppen bieten von Krankheit Betroffenen Unterstützung und Hilfe in einer schwierigen Lebenssituation. Sie bieten Menschen in Krisen Zeit zu Gesprächen, die in Praxen und stationären Einrichtungen des Gesundheitswesens knapp geworden ist. Wo Gleichbetroffene sich zusammenschließen, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl, geprägt von gegenseitigem Verständnis und Vertrauen. Selbsthilfegruppen bieten Menschen in Krisen Zeit zu Gesprächen. Oft erleben Betroffene hier erstmals, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind. Im gegenseitigen Austausch von Informationen und auch von Gefühlen, Ängsten aber auch Hoffnungen und positiven Erfahrungen können verschiedene Lösungsansätze entdeckt und entwickelt werden. Selbstheilungskräfte werden geweckt und gestärkt.
Diese Bedeutsamkeit der Selbsthilfe für den Einzelnen wie auch für das Gesundheitswesen erkennen die Krankenkassenverbände durch ihre finanzielle Unterstützung der Selbsthilfekontaktstellen und der Selbsthilfegruppen an: Vielen Dank hierfür. Eine großzügige Unterstützung erfährt das Selbsthilfezentrum auch vom Landkreis Traunstein. Wir bedanken uns herzlich, auch im Namen aller Selbsthilfeaktiven des Landkreises.
Im Jahr 2014 hat das Selbsthilfezentrum damit begonnen, seine Materialien zur Öffentlichkeitsarbeit neu zu gestalten. Der Flyer wurde nochmals überarbeitet und die Homepage neu strukturiert. Für die Arbeit im Kooperationsbereich wurde es nötig Visitenkarten für die Mitarbeiter im Außendienst zu erstellen.

Für die Unterstützung von Gründungsversuchen wurde ein neues Verfahren eingeführt. Handouts werden nun zu jedem Gründungswunsch erstellt und an entsprechende Stellen zur Verteilung weitergeleitet (Ärzte, Apotheken, Einrichtungen des Gesundheitswesens, Schulen, öffentliche Orte) um mehr Bürger zu erreichen. Diese systematische Verteilung war dank E-Mail-Kommunikation gut möglich. Außerdem hatte das Selbsthilfezentrum kurzzeitig eine ehrenamtliche Helferin, die die systematische Verteilung von Flyern und Info-Aushängen übernahm.
Dank einer Praktikantin konnte ein neues Ablagesystem für die umfangreichen Infomaterialien eingeführt werden, was den Mitarbeitern im Laufe des Jahres die Beratungstätigkeit vereinfachte und zeitsparender machte.
Außerdem liegt seit diesem Jahr ein Konzept des Selbsthilfezentrums vor, das die Organisation, Struktur und Tätigkeit der Einrichtung verständlich vorstellt.

1.2 Ansprechpartnerinnen im Selbsthilfezentrum

Für alle Bereiche der Selbsthilfeunterstützung im Landkreis und für die Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V am Runden Tisch SüdOstOberbayern stehen vier professionelle Selbsthilfeunterstützerinnen zur Verfügung.

Das Selbsthilfezentrum ist Ansprechpartner für alle Menschen, die Hilfe zur Selbsthilfe suchen. Im Jahr 2014 hatte das Selbsthilfezentrum 5.858 Gesamtanfragen, davon 4.798 im Bereich des Selbsthilfezentrums und 1.060 im Bereich Runder Tisch SüdOstOberbayern.

Seit dem 25.05.2014 hat das Selbsthilfezentrum eine komplett überarbeitete Homepage. Die Überarbeitung spiegelt sich auch in den Zugriffszahlen wieder. Bis zum Jahresende wurde auf die Homepage des Selbsthilfezentrums 6.726-mal zugegriffen.

2. Das Unterstützungsangebot des Selbsthilfezentrums

2.1 Beratung von Hilfesuchenden

- In meist telefonischen und persönlichen Beratungsgesprächen informieren und beraten die Mitarbeiter Betroffene über die Möglichkeiten der Selbsthilfe im Landkreis. Zunehmend wird hier auch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme und Online-Beratung via E-Mail genutzt.
- Kontakt zu bestehenden Selbsthilfegruppen wird hergestellt und zum Gruppenbesuch motiviert.
- Gibt es zu einer Thematik noch keine Gruppe, unterstützt das Selbsthilfezentrum bei der Gruppengründung. Weitere Betroffene werden dann ermittelt, ein erstes Treffen koordiniert und die ersten Gruppentreffen begleitet. Die Gruppe wird unterstützt, Ziele zu formulieren und geeignete Gruppen- und Kommunikationsregeln auszuwählen, bis sie selbstständig arbeiten kann.
- In sehr akuten Lebenssituationen kann an andere Einrichtungen verwiesen werden, die zusätzliche Unterstützung leisten, wie z. B. Beratungsstellen, Kinderschutzbund, Bürgerhilfestelle.

2.2 Gruppengründungen

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die gemeinsam ihre Probleme angehen wollen, ob es sich um Krankheiten, psychische Probleme, soziale Anliegen oder spezielle Krisensituationen handelt. Dieses so wichtige menschliche Füreinander und Miteinander gilt es im hohen Maße zu unterstützen und zu fördern. So werden Selbsthilfegruppen in ihrer Gründungsphase begleitet und beraten, um sie in ihrer wichtigen Zusammenarbeit zu bestärken und zu befähigen.

Gruppengründungen werden von den Mitarbeiterinnen der Selbsthilfekontaktstelle tatkräftig unterstützt. Gibt es zu einer Anfrage eines von Krankheit Betroffenen oder anderweitig an Selbsthilfegruppengründung interessierten Bürger noch keine Selbsthilfegruppe im Landkreis, werden Gruppengründungen unterstützt. Das Selbsthilfezentrum übernimmt hierbei, in Absprache mit dem/der Ansprechpartner/in die Koordination. Dafür werden Gründungsgesuche in der wöchentlich erscheinenden Zeitungsrubrik „Hilfe zur Selbsthilfe" veröffentlicht, und die daraus resultierenden Anfragen und Kontaktaufnahmen koordiniert und zu einem ersten Treffen geführt.

Im Jahr 2014 begleitete das Selbsthilfezentrum einige Gruppengründungsgesuche:

- im Gesundheitsbereich zu den Themen: „gynäkologische Krebserkrankungen", „Frauen in den Wechseljahren", „Migräne bei Erwachsenen, „Muskeldystrophien", „von Schlaganfall-Betroffene mit Angehörige".
- im Bereich Behinderung zu dem Thema: „Amputierte"
- im Bereich Eltern und Kind zu den Themen: „Eltern von suizidgefährdeten jungen Menschen", „Klitzeklein – Eltern von Frühchen", „Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern" und „2young-Hilfe für junge Familien".
- aus dem Bereich Gesellschaft/Soziales: „Erwachsene, die unter ihrem Einzelkind-Dasein leiden" und „Frühverrentete".
- aus dem Bereich seelische Gesundheit: „ADHS im Erwachsenenalter", „Depression", „unerfüllter Kinderwunsch" und „Verwaiste Eltern".

Zu den Themen „Angehörige psychisch Kranker", „Darmkrebs", „Eltern von Sternenkindern", „Gemeinsam stark – Angst-Depression-Einsamkeit" und „Rosacea" konnten Selbsthilfegruppen gegründet werden.

Zu manchen Themen, konnten einzelne Betroffene miteinander verknüpft werden, mit dem Ziel einer späteren Gruppengründung. Viele Anfragen befinden sich im Entstehungsprozess.

Es mag auf den ersten Blick verwundern, dass sich Gruppengründungsgesuche oft lange im Prozess befinden. Es ist jedoch wichtig, gemeinsam mit den Betroffenen einen langen Atem zu haben und den Wunsch einer Gruppe für den Betroffenen trotz momentan geringer Nachfrage zu realisieren.

2.3 Unterstützung bestehender Selbsthilfegruppen

Das Selbsthilfezentrum unterstützt bestehende Selbsthilfegruppen durch

- individuelle Begleitung bei Schwierigkeiten.
- Unterstützung bei der Gestaltung themenzentrierter Gruppentreffen. Dieses Angebot des Zentrums wurde auch 2014 von den Selbsthilfegruppen gerne genutzt.
- Organisieren regelmäßiger Gesamttreffen, um die Selbsthilfegruppen miteinander in Kontakt zu bringen und das „Wir-Gefühl" der Selbsthilfebewegung zu stärken.
- Öffentlichkeitsarbeit für die Gruppen und wöchentliche Veröffentlichung der Gruppentermine in der regionalen Presse. Die Termine werden auch im Internet auf der Homepage des Selbsthilfezentrums unter www.selbsthilfe-traunstein.de veröffentlicht.
- inhaltliche Fortbildungsangebote in Form von Workshops zur Gruppenarbeit und zu Selbsthilfethemen.
- ein Beratungsangebot mit der Methode „Kollegiale Beratung" des Selbsthilfezentrums für bestehende Selbsthilfegruppen. Ist im Jahr 2014 neu entstanden.
- das Angebot einer monatlichen Sprechstunde im Mehrgenerationenhaus Traunreut zur Intensivierung der Selbsthilfeunterstützung des nördlichen Landkreises seit Juni 2008. Selbsthilfegruppen des nördlichen Landkreises können somit auch die Räumlichkeiten des Mehrgenerationenhauses für ihre Gruppentreffen nutzen. Durch diese Präsenz entstehen neue Netzwerke.

2.4 Vernetzung und Erfahrungsaustausch bestehender Selbsthilfegruppen im Gesamttreffen

Zweimal im Jahr organisiert das Selbsthilfezentrum Traunstein ein Gesamttreffen aller Selbsthilfegruppen des Landkreises. Die Gesamttreffen dienen vor allem dem Erfahrungsaustausch, dem Kennenlernen der Selbsthilfegruppen untereinander, dem Informationsaustausch und der Koordination zwischen Selbsthilfeaktiven und dem Selbsthilfezentrum.

An dieser Stelle möchte sich das Selbsthilfezentrum bei allen Gruppenmitgliedern und Ansprechpartnern für ihren unermüdlichen ehrenamtlichen Einsatz und das große Engagement in der Selbsthilfe ganz herzlich bedanken. Ohne sie gäbe es auch das Selbsthilfezentrum nicht.

2.4.1 Gesamttreffen im April 2014

Das erste Gesamttreffen im Frühjahr begann mit einer Gruppenarbeit. Nach der Vorstellungsrunde wurden die anwesenden Selbsthilfeaktiven aufgefordert, zu drei Sätzen ihre Gedanken zu ergänzen. Folgende Sätze konnten auf Plakaten individuell vervollständigt werden:

- „Ich komme zum Gesamttreffen, weil …"
- „Ich wünsche mir vom Gesamttreffen…"
- „Das Gesamttreffen bedeutet für mich…"

Nach einem angeregten methodischen Arbeiten wurde den Selbsthilfeaktiven die Jahresplanung und das Zeitraster zu Infoständen, Fortbildungen und sonstige Termine für 2014 vorgestellt.
Vorgesehen waren Infostände am Rückentag im Gesundheitszentrum Chiemgau, am Maxplatz in Traunstein, im Klinikum Trostberg und am Stadtlauf in Traunreut.
Fortbildungsangebote wie: „Wie schreibe ich einen pressefähigen Zeitungsartikel", „Migration und Selbsthilfe", „Hilfe, ich werde/bin Ansprechpartner", „kollegiale Beratung" und das landkreisübergreifende Projekt „Hilfreiche Methoden für die Selbsthilfegruppenarbeit gaben den Selbsthilfeaktiven auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit neuen Input für ihre engagierte Tätigkeit zu gewinnen.

Zum Abschluss wurden noch Informationen vom Runden Tisch weitergegeben.

2.4.2 Gesamttreffen November 2014

Am Gesamttreffen im Herbst wurde mit den Selbsthilfeaktiven 30 Jahre Selbsthilfekontaktstelle gefeiert. Hierfür wurde unter anderem eine Time-Line, mit Berichten und Fotos aus den Gruppen und der Geschichte des Selbsthilfezentrums erstellt.
Für den unabdingbaren Informationsaustausch wurde diesmal zu Beginn des Treffens ein Hand-out verteilt. Hier wurden, für alle verständlich, die Vortragsthemen 2015 und Erläuterungen zum geplanten Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" vorgestellt.

Bei den Vortragsthemen wurden vier verschiedene zur Wahl gestellt: Zivilcourage „Stärken stärken", eine Vortragstechnik zur gelungenen Selbstdarstellung kennenlernen „Pecha Kucha", „Biographie Arbeit" und „Psychosomatik und ihre Auswirkungen". Die Selbsthilfeaktiven entschieden sich für Zivilcourage „Stärken stärken".

Das geplante Projekt „Augenblicke der Selbsthilfe" wurde hier bereits inhaltlich umrissen. Im Rahmen einer Wanderausstellung soll der Selbsthilfegedanke im Landkreis einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden. In Bild und Schrift wird so ein Einblick in die Vielfältigkeit der Selbsthilfelandschaft, ihre Arbeitsbereiche und Arbeitsweisen geboten. Mit Hilfe einer Schreibwerkstatt und einer Fotoserie sollen Exponate erstellt werden. Für die Schreibwerkstatt wird eine Referentin die Gruppen in ihrem Tun unterstützen. In Kooperation mit der Bahn-Sozialwerk Fotogruppe Traunstein sollen die Fotos erstellt werden. Die Ausstellung wird in den drei großen Städten des Landkreises, Traunstein, Traunreut und Trostberg gezeigt. Auftakt wird in Traunstein sein, dann wandert die Ausstellung ins Mehrgenerationenhaus in Traunreut. Hier findet eine Lesung statt und der Abschluss ist im Stadtkino Trostberg, mit einer Filmmatinee. Gemeinsam wurde die erläuterte Idee diskutiert und weiterentwickelt. Interessiert konnten sich bereits für die Mitwirkung zu Jahresbeginn anmelden.

Im Anschluss teilte Frau Huffert noch den Termin, der Informationsveranstaltung des Runden Tisches in Traunstein zur Antragstellung 2015, mit.

2.5 Gruppenarbeit/Gruppenkontakte im Besonderen

Im Rahmen der individuellen Gruppenbetreuung bemüht sich das Selbsthilfezentrum bei Wunsch der Gruppe auf die individuellen Bedürfnisse oder das aktuelle Gruppengeschehen einzugehen. Hierzu gehört die Unterstützung bei Problemlösungen im laufenden Gruppenprozess, Krisenmanagement, aber auch Aufmerksamkeit und Teilnahme von Seiten des Selbsthilfezentrums an bestimmten Veranstaltungen, die die Gruppen individuell organisieren.

2.5.1 Jubiläum der Vereinigung der Kehlkopfoperierten

Zum 30-jährigen Jubiläum lud die Vereinigung der Kehlkopfoperierten der Sektion Seebruck/Chiemgau, Rupertigau, Altötting/Mühldorf am 10. Mai 2014 zu Feierlichkeiten ein.
Der Bürgermeister Burgkirchens, Herr Johann Krichenbauer, Schirmherr der Veranstaltung, machte in seiner Rede deutlich, wie wichtig das ehrenamtliche Engagement in der Selbsthilfegruppe für andere Betroffene, aber auch für das öffentliche Leben ist. Verbandsvertreter der verschiedenen Ebenen sprachen dem Sektionsvorsitzenden Herbert Jungkunz Ihren Dank für sein großes ehrenamtliches Engagement aus. So auch unsere Mitarbeiterin Silke Martin, die dies stellvertretend für das Selbsthilfezentrum Traunstein mit persönlichen Worten übernahm. Ohne diesen persönlichen Einsatz von Betroffenen, würde im Gesundheitsbereich eine tragende Säule fehlen.

2.5.2 Verleihung Ehrenamtskarte

Am 11.Juni 2014 wurde einem Gruppensprecher aus dem Bereich der seelischen Gesundheit die Ehrenamtskarte verliehen. Diese Geste, die durch einen offiziellen Festakt begleitet wurde, rückte das ehrenamtliche Engagement der Selbsthilfe auf neue Art und Weise in die Öffentlichkeit und hebt es durch diese Auszeichnung besonders hervor. Das Selbsthilfezentrum Traunstein war durch Frau Elisabeth Pflugbeil bei dieser Veranstaltung mit vertreten. Die Ehrenamtskarte wurde durch den Landrat Herrn Walch übergeben.

2.5.3 Podiumsdiskussion „Armut und Ausgrenzung gehörloser Senioren"

An der Podiumsdiskussion mit dem Thema „Armut und Ausgrenzung gehörloser Senioren" am 11. Oktober 2014 im Bürgerhaus in Burghausen nahm das Selbsthilfezentrum Traunstein in Vertretung durch Elisabeth Pflugbeil teil. Organisiert wurde diese Veranstaltung von dem Hörgeschädigten-Verein Mühldorf-Altötting. Ein großes Thema war die Unterbringung von gehörlosen Senioren in Altersheimen und deren Situation dort. Hier wurde sofort klar, dass es eine große Einsamkeit bei den Betroffenen gibt, da das Personal, wie auch die Mitarbeiter nicht auf Gehörlose eingestellt sind. Es entstand eine Diskussion über die Vision von Seniorenheime, die ausschließlich nur für Gehörlose da sind. Das würde bedeuten, dass die Betroffenen aus ihren Heimatregionen wegziehen müssen, da es nur ein paar wenige Heime geben kann. Ein weiteres Thema war, wie gehörlose Senioren ein selbstbestimmtes Leben daheim gestalten können. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn auch die Mobilität eingeschränkt ist und sie z.B. an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen wollen. Hier konnte Frau Pflugbeil erläutern, welche Kosten im Rahmen einer Selbsthilfegruppe durch die Krankenkasse über den Runden Tisch SüdOstOberbayern refinanziert werden können und welche nicht.

2.5.4 Tag des weißen Stocks

Am 15. Oktober 2014 fand zum 50. Mal der internationale Tag des weißen Stockes statt. Anlässlich des Jubiläums forderten die blinden und sehbehinderten Menschen in Deutschland ihre Mitbürger zu mehr Rücksicht auf.
Zu diesem Anlass hat die Bezirksgruppe Oberbayern-Rosenheim des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes (BBSB) zu Kaffee und Kuchen unter der Augenbinde oder Simulationsbrille eingeladen. Bei diesem „Rollentausch" hatten die Teilnehmer die Möglichkeit, sich als sehender Mensch in die Situation eines Blinden oder Sehbehinderten hineinzuversetzen und alltägliche Vorgehensweisen von einer ganz anderen Seite kennenzulernen. Völlig angewiesen auf Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken wurden Geschmackseindrücke und Abläufe am Tisch ganz neu entdeckt und wahrgenommen. Eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrum war hierzu eingeladen und nahm mit anderen Vertretern des öffentlichen und politischen Lebens daran teil.

2.5.5 Fünfjähriges Jubiläum der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

Elisabeth Pflugbeil nahm am 17. November 2014 an der Jubiläumsfeier für das fünfjährige Bestehen der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs teil. Im Bildungszentrum des Krankenhauses Traunstein gab es zu dem Thema Prostatakrebs drei verschiedene kurze Fachvorträge unter anderem von dem Leiter des Prostatakrebszentrum Prof. Dr. Dirk Zaak. Herr Dr. Eckhard Pfeiffer, Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe, berichtete über die Entstehung der Gruppe, ihre Arbeitsweisen und Aktivitäten. Außerdem gab es einen Vortrag von Herrn Lippmann, Gruppensprecher der Selbsthilfegruppe Prostatakrebs aus Rosenheim. Sein Thema war „der mündige Patient und alternative Behandlungen". Anschließend gab es bei Getränken und kleinen Snacks noch die Möglichkeit sich auszutauschen.

3. Öffentlichkeitsarbeit

3.1 Infostand - Selbsthilfe stellt sich vor

Das Selbsthilfezentrum Traunstein informierte, unterstützt von einigen Vertretern aktiver Selbsthilfegruppen, im Jahr 2014 an mehreren Infoständen über die Vielzahl der bestehenden **Selbsthilfegruppen** im Landkreis Traunstein. Die Vielfalt der Themen ist groß. Es gibt derzeit über 100 Selbsthilfegruppen, vor allem aus dem Gesundheitsbereich. Das Ziel der Infoveranstaltungen ist immer, den Bekanntheitsgrad des Selbsthilfezentrums und der Selbsthilfegruppen zu erhöhen, ihre Aktivitäten darzustellen und den direkten Kontakt zu ermöglichen.

3.1.1 Infostand der Tag der Rückengesundheit

Am 15. März 2014 war das Selbsthilfezentrum mit einem kleinen Infostand im Gesundheitszentrum Chiemgau zum Tag der Rückengesundheit vertreten. Der Infostand war ein Baustein der Aktivitäten des Gesundheitszentrums zum Thema Rückengesundheit.

3.1.2 Infostand Maxplatz in Traunstein

Am Maxplatz informierte das Selbsthilfezentrum mit Unterstützung der Vertreter einzelner Selbsthilfegruppen diesmal an einem Samstagvormittag, den 19. Juli 2014. Der Samstagmorgen ist in Traunstein traditionell Markttag. Das bedeutete, dass ein viel größerer Publikumsverkehr auch am Selbsthilfestand anzutreffen war. Teilnehmende Gruppen waren: „Rheuma-Liga e.V.", „Schmerzpunkt Traunstein", „Anonyme Alkoholiker Traunreut", „Kreuzbund", „Tinnitus", „Ci-Hörimplantat" und „Blinde und Sehbehinderte". So konnten an diesem Tag viele Informationsmaterialien an interessierte Bürger weitergegeben werden. Die Möglichkeit der persönlichen Beratung wurde gut angenommen.

3.1.3 Infostand am Traunreuter Stadtlauf mit aktiver Teilnahme am Sportereignis

Das Selbsthilfezentrum und einige Selbsthilfeaktiven beteiligten sich am 04. Juli 2014, auf Anregung einiger Traunreuter Selbsthilfegruppen, mit einem Infostand am Traunreuter Stadtlauf. Vertreter der Selbsthilfegruppen „Rheuma-Liga e.V.", „Schmerzpunkt Traunstein", „Arbeitsgruppe Organspende", „Angst, Burnout und Depression in Kirchanschöring" und Anonyme Alkoholiker Traunreut" waren vor Ort und standen den zahlreichen Besuchern des Stadtlaufs persönlich für Fragen zur Verfügung.

Zusätzlich zum Infostand nahm das Selbsthilfezentrum in diesem Jahr auch am Event des Stadtlaufes selbst teil. Aktiv, mit einer kleinen Abordnung von Sportbegeisterten, gingen die Mitarbeiterinnen selbst an den Start.

Bewegungen, Sport und Fitness wird nicht nur in der Prävention als Erfolgsmethode großgeschrieben. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass viele Krankheitsverläufe sich durch Bewegung und sportliche Tätigkeit positiv beeinflussen lassen. So war das Motto: Selbsthilfe – Selbstläufer schnell gefunden.

Neben dem Spaß und dem positiven gesundheitlichen Nebeneffekt, ist dieser „Bürgerlauf" auch sehr werbewirksam. Viele der teilnehmenden Firmen und Organisationen haben individuell gestaltete Shirts, die den Teilnehmern auf der „After-Run-Party" viele gute Gespräche bescherten.

3.1.4 Infostand Klinikum Trostberg

Am 05. April 2014 fand in der Kreisklinik Trostberg ein Infostand statt. Das Selbsthilfezentrum wurde unterstützt von unterschiedlichen Selbsthilfegruppen: „Menschen mit erworbener Hirnschädigung und deren Angehörige", „Vereinigung der Kehlkopfoperierten", Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene, „Multiples Sklerose Traunstein/Trostberg, „Angst, Burnout und Depression in Kirchanschöring, „Schmerzpunkt-Traunstein", „Rheuma-Liga e.V." und „Anonyme Alkoholiker". Das Interesse an den Infoständen war jeweils sehr groß. So konnten am Infostand in der Kreisklinik Trostberg Informationsmaterialien und persönliche Beratungen an interessierte Bürger gegeben werden.

3.2 Kooperationen und Kooperationsveranstaltungen des Selbsthilfezentrums mit Partnern aus dem Gesundheitsbereich

Die Kooperation und Vernetzung mit anderen Institutionen und Einrichtungen aus dem Gesundheitsbereich hat hohe Priorität. So kann für den Betroffenen eine gute Rund-um-Versorgung auf den Weg gebracht werden. Das Selbsthilfezentrum nimmt im Jahreslauf immer wieder an Veranstaltungen des Netzwerkes aktiv teil.

3.2.1 Kooperationsveranstaltung mit der Schön Klinik

Am Mittwoch den 26. März gab es eine gemeinsame Patientenveranstaltung mit der Schön Klinik und dem Selbsthilfezentrum Traunstein in dem Kulturzentrum K1 in Traunreut. Thema war „Chronische Schmerzen – ein Weg zurück in das aktive Leben". Es fand eine Podiumsdiskussion statt, bei der informiert wurde, wie eine Behandlung bei chronischen Schmerzen aussehen kann, welche Ärzte und andere Berufsgruppen mit einbezogen werden. Die Besucher der Veranstaltung konnten sich an den Infoständen des Selbsthilfezentrums, der Rheuma Liga, der Selbsthilfegruppe Morbus Bechterew und Schmerzpunkt Traunstein informieren, welche Rolle die Selbsthilfearbeit in diesem Bereich spielen kann. Die Veranstaltung war sehr gut besucht, viele Besucher nutzten die Infostände vor und nach der Podiumsdiskussion.

3.2.2 Kooperation mit dem Klinikum Traunstein (Kliniken Südostbayern)

Die Kooperation mit dem Klinikum Traunstein stellte sich auch in diesem Jahr wieder für beide Seiten als sehr gewinnbringend heraus. Vor allem die Zusammenarbeit mit dem Onkologischen Zentrum, dem Selbsthilfezentrum und den onkologischen Selbsthilfegruppen hat eine verlässliche Basis gefunden.

Das SHZ ist mit seinen Selbsthilfegruppen Teil des QM Zirkels und nimmt zweimal jährlich an den Gesamttreffen (Audits) teil. Darüber hinaus wird gemeinsam mit Klinikpersonal und Betroffenen die Selbsthilfearbeit vorangetrieben. Sei es in Form von Öffentlichkeitsarbeit, Unterstützung bei Gruppengründungen oder Vermittlung zwischen Patient und Fachschaft.

So konnten auch im vergangenen Jahr Missverständnisse zwischen Ärzteschaft und Selbsthilfeaktiven aus dem Weg geräumt und zu einer neuen positiven Zusammenarbeit geführt werden. In diesem Zusammenhang wird immer wieder deutlich, dass der Blickwinkel der Betroffenen auf die eigene Krankheit ein anderer ist, als die fachlich-theoretische Sicht der Fachleute. Das ist selbstverständlich, macht aber auch immer wieder den enormen Wert der Selbsthilfearbeit für die Betroffenen deutlich.
Auf Grund der guten und erfolgreichen Zusammenarbeit, konnte in diesem Jahr ein Kooperationsvertrag unterschrieben werden, der das Miteinander noch einmal untermauerte. Über den onkologischen Bereich hinaus wurde die Vernetzung mit der Gynäkologie, dem Sozialdienst und der Seelsorge weiter ausgebaut.

3.3 Zusammenarbeit mit den Netzwerkpartnern

Ein Ziel des Selbsthilfezentrum Traunstein war es auch im Jahr 2014, die bestehenden Netzwerke zu pflegen und neue Netzwerke entstehen zu lassen.
So gab es zum Beispiel Gespräche mit der lokalen Presse, dem Traunsteiner Tagblatt, um sich über die wöchentlich erscheinende Rubrik, über die Gruppentreffen, Anzeigen in der Tagespresse und erscheinende Artikel im Zusammenhang mit dem Selbsthilfezentrum auszutauschen.
Außerdem gab es ein persönliches Kennenlernen mit der neuen Behinderten- und Seniorenbeauftragten des Landkreises Traunstein in den Räumen des Selbsthilfezentrum Traunstein. An der Seniorenkonferenz im September 2014 im Landratsamt Traunstein nahm Elisabeth Pflugbeil teil.
Ein Besuch der Sozialarbeiterin und eines Psychologen der Reha-Klinik Prinzregent Luitpold aus Bad Reichenhall diente zur Information über die Selbsthilfearbeit im Landkreis Traunstein und der Kooperation mit den umliegenden Kontaktstellen.
Das Selbsthilfezentrum wurde außerdem vom Sozialpsychiatrischen Dienst Traunstein zu einer Informationsveranstaltung für professionelle Einrichtungen eingeladen. Aus dieser Veranstaltung heraus wurden zwischen dem Selbsthilfezentrum, dem Bezirk Oberbayern und der Oberbayerischen Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener (OSPE e.V.) neue Verbindungen geknüpft, die im weiteren Schritt zu dem gemeinsamen Versuch führten, im Landkreis Traunstein eine Selbsthilfegruppe „Psychiatrieerfahrene“ zu initiieren.
Die Teilnahme am „Sozialen Runden Tisch“ der Stadt Traunstein ist ein zweimal jährlich stattfindendes Forum für die sozialen Einrichtungen der Stadt Traunstein. Hier geht es um einen Informationsaustausch, das Vorstellen der einzelnen Einrichtungen, Planungen und Projekte der Stadt, wie aber auch um einen informellen Austausch untereinander.
Eingeladen war das Selbsthilfezentrum Traunstein bei der Einweihung der neuen Einrichtung Anthojo Lounge in Traunstein. Vertreten wurde das Selbsthilfezentrum hier durch Brigitte Ganzer. Die Anthojo Lounge „Ambulante Hilfen“, ist eine Kontakt- und Begegnungsstätte für abhängige Menschen in Traunstein. Freundlicherweise stellt uns die Anthojo Lounge immer wieder ihre Räumlichkeiten zur Verfügung, wenn wir barrierefreie Räume benötigen.

3.4 Presse

Das Selbsthilfezentrum stellt wöchentlich die Gruppentermine aktuell zusammen. Jeweils zum Wochenende werden diese dann zur Veröffentlichung an drei örtliche Zeitungen weitergeleitet und in 5 verschiedenen Blättern abgedruckt. Dank dieser sehr guten Kooperation mit den Zeitungen kann die Bevölkerung des Landkreises stets aktuell über Termine und Aktivitäten der Selbsthilfe informiert werden.
Alle Gruppen werden darüber hinaus bei Veröffentlichungen oder bei der Kooperation mit der Presse unterstützt.
Auf der Homepage des Selbsthilfezentrums www.selbsthilfe-traunstein.de sind ebenfalls alle aktuellen Termine und Themen, die Selbsthilfe betreffend, zu finden.

Eine Auswahl der Veröffentlichungen 2014 enthält der im Anhang folgende Pressespiegel.

4. Fortbildungs- und Weiterbildungsveranstaltungen

4.1 Fortbildungen für Selbsthilfeaktive

Wie auch schon in den letzten Jahren, bot das Selbsthilfezentrum Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen über das Jahr verteilt für Selbsthilfeaktive an. Hierbei geht es vornehmlich darum, die Selbsthilfeaktiven in ihren Kompetenzen der Gruppenstundengestaltung zu fördern und aktuelle Schwerpunkte zu Themen der Gesundheit, Gesellschaft und Soziales zu bearbeiten.

4.1.1 Kollegiale Beratung

Im Jahr 2014 bot das Selbsthilfezentrum Traunstein erstmals den Gruppensprechern/Ansprechpartnern kollegiale Beratung an. Es gab vier Treffen mit einer kleinen Gruppe aus den unterschiedlichsten Bereichen der Selbsthilfe. Gearbeitet wurde nach der Methode der Kollegialen Beratung. Verschiedenste Themen wurden angesprochen. Jeder Teilnehmer konnte das Anliegen von seinem Blickwinkel aus betrachten und dem Betroffenen so ein breites Spektrum an Gedanken, Unterstützung und Hilfestellungen aufzeigen. Dieses Angebot wurde gut angenommen und wird auch im Jahr 2015 weitergeführt

4.1.2 Pressefortbildung

Am 21. Mai 2014 fand für die Selbsthilfeaktiven eine Fortbildung zum Thema „Umgang und Zusammenarbeit mit der Presse im Landkreis Traunstein“ statt. Hierfür konnte die freie Mitarbeiterin des Traunreuter Tagblatt, Frau Pia Mix, gewonnen werden, die ihr Wissen an die Teilnehmer vermittelte. Im Wesentlichen ging die Abendveranstaltung folgenden Fragen nach: Wie schreibe ich einen pressefähigen Artikel? Worauf muss ich achten? Welche Themen sind für die örtlichen Zeitungen interessant? Wie gehe ich korrekt vor, damit mein Artikel einen Platz in der Tagespresse findet? Wie gewinne ich einen Redakteure oder freien Journalisten für mein

Thema? Wie sieht die Presselandschaft in der Region aus, und welche „hausinternen" Unterschiede gibt es?
Die Fortbildung war ein voller Erfolg für die Teilnehmer. Neben ganz konkreter Wissensvermittlung und jeder Menge praktischem Handwerkszeug war genug Raum und Zeit, um individuelle Fragen zu klären. Das Selbsthilfezentrum möchte sich an dieser Stelle noch einmal herzlich bei Frau Mix bedanken.

4.1.3 Landkreisübergreifendes Projekt der Selbsthilfekontaktstellen SüdOstOberbayern

Im vergangenen Jahr entstand bei den Leiterinnen der vier südostoberbayerischen Selbsthilfekontaktstellen, Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting, Rosenheim und Traunstein die Idee zu einer überregionalen Veranstaltung. Das Projekt – von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert – sollte zum Ziel haben, Selbsthilfegruppen mit den gleichen oder ähnlichen Themen landkreisübergreifend zusammenzubringen, damit sie sich untereinander austauschen und voneinander profitieren können.
Zudem wollten die beteiligten Kontaktstellen ihre jeweiligen Ressourcen gemeinsam nutzen und ihre regionale Zusammenarbeit stärken. Darüber hinaus spielte der Gedanke der Inklusion eine wichtige Rolle und war eine echte Herausforderung bei der Organisation von barrierefreien Seminarräumen, Gasthäusern und Ausflugszielen.

So konnte am Samstag, den 12. Juli die Fortbildung „Hilfreiche Methoden in der Selbsthilfegruppenarbeit" erfolgreich durchgeführt werden. Gastgeber hierfür war die Klinik St. Irmengard in Prien. Sie stellte einen großen Seminarraum für die über 50 Teilnehmer zur Verfügung.
Karin Woltmann, Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim begrüßte die Teilnehmer und begann mit zwei praktischen Methoden: „Beginn eines Gruppentreffens" und „Menschen miteinander ins Gespräch bringen". Um sich nicht zu überfordern und auf seine Regeneration zu achten wurde von Brigitte Ganzer, Selbsthilfezentrum Traunstein zum Thema „Achtsamkeit" eine kleine Einführung gegeben und Atemübungen durchgeführt. Marie-Therese Roozen, Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land, sprach über die „Meta-Plan Technik", eine Methode zur Planung und Vorbereitung von Veranstaltungen und Projekten für Gruppen. Abschließend zeigte Gabi Lifka, Selbsthilfekontaktstelle Mühldorf/Altötting Möglichkeiten auf, Gruppentreffen gut zu beenden.
Im Anschluss konnten, bei einem gemeinsamen Mittagessen im Lokal „Neuer am See", die neu entstandenen Kontakte vertieft werden.
Zwei Naturführungen mit den Titeln „Die Burgherren kehren zurück – Biber an der Prienmündung" und „Steinerne Zeugen der Eiszeit am Chiemsee - Ausführungen am Steinlehrpfad" rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Die Führungen wurden von Mitarbeitern der Chiemsee-Naturführung sehr fachkundig und kurzweilig durchgeführt.
Die erste Aussage der Teilnehmer „Das müssen wir im nächsten Jahr wieder machen!", war nur eine der vielen positiven Rückmeldungen an die Veranstalterinnen aus den vier Landkreisen.

4.1.4 Fortbildung „Hilfe, ich bin Ansprechpartner! Hilfe, ich werde Ansprechpartner!"

Im Oktober 2014 hat das Selbsthilfezentrum an einem Samstagvormittag eine Fortbildung mit dem Thema „Hilfe, ich bin Ansprechpartner! Hilfe, ich werde Ansprechpartner!" für alle Gruppensprecher angeboten. Frau Silke Martin und Frau Elisabeth Pflugbeil haben gemeinsam diese Fortbildung ausgearbeitet und durchgeführt.

Die mit neun Teilnehmern gut besuchte Veranstaltung startete mit einem Kennenlernen der einzelnen Gruppensprecher unter Verwendung unterschiedlicher Methoden. Anschließend wurden zwei verschiedene Arbeitsgruppen zu folgenden Themen gebildet: „Ich bleibe in der Gruppe, möchte aber mein Amt abgeben"; und: „Ich möchte die Gruppe ganz verlassen". In den Arbeitsgruppen sollten sich die Gruppensprecher darüber austauschen „Welche Befürchtungen sie haben, wenn Sie ihr Amt abgeben; was sie brauchen, um sich gut verabschieden zu können, und was sie an die Gruppe bzw. den Nachfolger weitergeben können?"

Nach einer Pause wurde im zweiten Schritt gemeinsam im Plenum die Frage besprochen: „Welche Befürchtungen habe ich bei dem Start meiner Gruppe? Was brauche ich um gut starten zu können?

Anschließend wurden von dem Team des SHZ die unterschiedlichen Aufgabenbereiche einer Gruppe aufgeführt. So wurde diskutiert, wie die vielen verschiedenen Tätigkeiten auf mehrere Schultern in der Gruppe verteilt werden können.

In der Abschlussrunde wurde nochmals deutlich, dass es als angehender oder auch als sich verabschiedender Gruppensprecher wichtig ist, klar in der jeweiligen Rolle, wie auch transparent zu seiner Gruppe zu sein. Immer wieder wurde in der Feedbackrunde gesagt, dass Selbsthilfe ganz viel mit Spaß zu tun hat und dieser in den Gruppen mit den unterschiedlichsten Themen nicht zu kurz kommen darf.

4.2 Interne Fortbildung für Mitarbeiter - ein Baustein zur Qualitätssicherung der eigenen Arbeit

Nach den geltenden Qualitätsstandards für Selbsthilfekontaktstellen ist es auch dem Selbsthilfezentrum Traunstein wichtig, das seine Mitarbeiter fachlich qualifiziert und professionell arbeiten können. Um dies zu gewährleisen, ist die regelmäßige Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter, sowie Supervision und Mitarbeitergespräche unabdingbar.

Die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrums Traunstein nehmen regelmäßig, sechsmal im Jahr an Supervisionen teil, um ihre Arbeit reflektieren und verbessern zu können.

Ebenfalls zur internen Qualitätssicherung werden am Jahresende Mitarbeitergespräche durchgeführt. Auf diese Weise wird einmal jährlich die Arbeit aller Mitarbeiter reflektiert. Vor diesem Hintergrund können gemeinsam neue individuelle Zielevereinbarungen im Arbeitskontext erstellt werden, an denen der Mitarbeiter im kommenden Jahr seine Arbeitsweise ausrichten kann.

Außerdem bilden sich die Fachkräfte in verschiedenen fachlichen Disziplinen weiter.

Gemeinsam wurde an einer Outlook-Schulung teilgenommen, um die neuen Programme, die seit dem Jahr 2013 durch eine interne Computerumstellung zur Verfügung stehen, effektiv nutzen zu können. Die Fortbildung fand am 10. Juli 2014 statt.

4.2.1 Interner Klausurtag am 22. September in Harpfetsham

Um die Jahresplanung für 2015 zu konkretisieren hat das Selbsthilfezentrum einen Klausurtag durchgeführt. Diese Art der Themenerarbeitung hat sich schon im vergangenen Jahr bewährt und wird als feste Größe in der Planungsstruktur des Selbsthilfezentrums etabliert werden.
In diesem Jahr ging es in erster Linie inhaltlich um die Projektplanung „Augenblicke der Selbsthilfe" im Mai 2015. Außerdem wurden interne Strukturen überprüft und Arbeitsabläufe sowie Themenschwerpunkte für den Jahreslauf festgelegt und organisiert.

4.2.2 Tagung der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. im Mai 2014

Vom 26. bis 28. Mai trafen sich 140 Teilnehmer zur der DAG Tagung in München mit dem Thema „Drei Seiten der Medaille – Gesundheit, soziale und politische Beteiligung". Frau Elisabeth Pflugbeil nahm an der gesamten dreitägigen Tagung teil.
Im Eingangsvortrag von Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt wurde die Selbsthilfe als wichtiger Knoten in einem Netzwerk im Sozialraum dargestellt.
Am zweiten Tag konnten die Teilnehmer unterschiedliche Workshops wählen. In dem Workshop „Sozialplanung trifft Selbstorganisation" – „Selbsthilfe trifft Gemeinwesenarbeit" an dem Frau Elisabeth Pflugbeil teilnahm, wurde das Verhältnis zwischen Selbsthilfeunterstützung und Gemeinwesenarbeit intensiv besprochen. Frau Silke Martin nahm ebenfalls an einem Workshop mit dem Thema „Methodenwerkstatt: Begleitung, Anleitung, Leitung – Was hat sich in der Selbsthilfeunterstützung bewährt, sind neue Ansätze nötig?" teil. Bei diesem Arbeitskreis wurden viele Methoden für die Selbsthilfegruppenarbeit ausprobiert und anschließend besprochen.
Der dritte Tag wurde mit dem Vortrag von Prof. Dr. Rolf Rosenbrock zum Thema „Prävention in Versorgung und Gesellschaft" eingeleitet. Wichtigste inhaltliche Botschaft war, dass Selbsthilfe „Gesundheitsförderung pur" ist. Ein positives soziales Umfeld, sowie die eigene Gesundheitskompetenz seien ausschlaggebend, um trotz einer Krise sein Leben zu meistern.
Für das Selbsthilfezentrum Traunstein waren die inhaltlichen Aspekte und Diskussionen wichtig. Ebenso interessant war aber auch die Selbsthilfelandschaft im gesamten Bundesgebiet besser kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

4.2.3 Einführung in die Gesundheitspsychologie – Stress – Achtsamkeit - Entspannung

Eine Mitarbeiterin vom Selbsthilfezentrum nahm an der Fortbildung „Einführung in die Gesundheitspsychologie – Stress-Achtsamkeit-Entspannung" teil. Ziel dieser Fortbildung war es, Bewältigungsstrategien bei kurzfristigen Belastungen zu erwerben und Entspannungsmethoden in langfristige Belastungssituationen kennenzulernen. Hier war die Überlegung, ein Angebot für die Selbsthilfeaktiven zu entwickeln, welches sie in der Gruppenarbeit umzusetzen können.

4.2.4 Interne AWO Mitarbeiterfortbildung

Am 13. und 14. November 2014 lud der AWO Kreisverband Traunstein e.V. Mitarbeiter, Ehrenamtliche und Vorsitzende zu einer internen Fortbildung in das Klostergut Harpfetsham ein. Frau Elisabeth Pflugbeil und Silke Martin nahmen an dieser Fortbildung teil.
Am ersten Tag gab es eine geschichtliche Einführung in die Entstehung der Arbeiterwohlfahrt mit einem PowerPoint Vortrag durch Frau Regina Besch. Frau Besch ist im Bezirksverband Oberbayern für Mitgliederorganisation und Bürgerschaftliches Engagement zuständig. Anschließend gab es eine gemeinsame Diskussion mit der Fragestellung: „Was bedeutet die

Geschichte der AWO für mich als hauptamtlichen Mitarbeiter und als ehrenamtlich Engagierten?"
Am zweiten Tag wurden die Leitlinien und Wertvorstellungen der AWO anhand eines kurzen Films dargestellt. In diesem Videoclip wurden die Arbeitsbereiche der AWO im Bezirksverband gezeigt. Eine gemeinsame Diskussion zur Frage „Wie kann ich in meinem persönlichen Berufsalltag die Wertvorstellungen und die inhaltliche Ausrichtung umsetzen?" vertiefte die Thematik.
Für die Mitarbeiter des Selbsthilfezentrum Traunstein war es interessant, die geschichtliche Entwicklung der AWO kennenzulernen sowie die Auseinandersetzung mit den Leitlinien und Wertvorstellungen der Arbeiterwohlfahrt direkt im eigenen Kreisverband erleben zu dürfen.

4.2.5 Fortbildung Büroorganisation

Am 14. und 15. November nahm Elisabeth Pflugbeil an der Fortbildung „Professionelle Büroorganisation in Theorie und Praxis" teil. Veranstalter war die Volkshochschule Traunstein und Profilplan-Bürostrukturierung. Themen in diesem Seminar waren die Organisation rund um den Schreibtisch, Checklisten und Vordrucke, Postbearbeitung, Wiedervorlage, Selbstorganisation und Ablage analog und digital.
Da immer wieder Arbeitsabläufe im Alltag des Selbsthilfezentrums auf den Prüfstand kommen und neu organisiert bzw. strukturiert werden müssen, war es sinnvoll Büroabläufe von professioneller Seite her kennenzulernen und zu verstehen.
Aufgrund dieser Fortbildung wurden im Selbsthilfezentrum Traunstein einige Bereiche wie z.B. die analoge und digitale Ablage neu strukturiert. Zukünftig sollen auch die Kontakte von professionellen Einrichtungen in einer Datenbank gesammelt werden. Für Arbeitssituationen in denen Störungen unerwünscht sind (Einzelgespräche, intensives Erarbeiten eines Themas etc.) wurde, eine Art Telefondienst eingerichtet, sodass der beanspruchte Kollege ohne Störung durch das Telefon an seinem Thema arbeiten kann.
Die Inhalte dieser Fortbildung werden sicher auch in Zukunft immer wieder im Selbsthilfezentrum thematisiert werden und das Arbeiten noch effektiver machen.

5. Landkreisübergreifende Netzwerkarbeit, Vernetzung auf Selbsthilfeebene

5.1 Mitgliederversammlung Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V.

Im Mai 2014 in Bamberg und im November 2014 in Nürnberg war das Selbsthilfezentrum Traunstein durch Elisabeth Pflugbeil bei den Mitgliederversammlungen von dem Verein Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. vertreten.
Wichtig ist, dass das Selbsthilfezentrum Traunstein durch diese Versammlungen aktuelle Informationen bezüglich des Vereins Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V. bekommt und über politischen Entwicklungen, Förderrichtlinien, Entwicklungen der Selbsthilfelandschaft in Bayern und über nationale Selbsthilfethemen informiert wird. Außerdem kommt der AWO Kreisverband Traunstein e.V. als Mitglied so seiner Pflicht im Verein Selbsthilfekontaktstellen e.V. nach. Die Themen der Mitgliederversammlungen sind vielfältig. In diesem Jahr stellte Frau Lassal von der LAG Selbsthilfe ihre Arbeit dar. Ein weiteres Thema war die Selbsthilfe-Infokampagne Rehaklinken 2014. In Nürnberg wurde ausführlich über die SHILD –Studie berichtet.
Ebenso wichtig ist immer der inoffizielle Austausch mit Kolleginnen aus den unterschiedlichen Regionen Bayerns zu unterschiedlichsten Themen in der Selbsthilfearbeit.

Im Anschluss an die Mitgliederversammlung in Bamberg fand eine Fortbildung zum Thema „Kollegiale Beratung“ statt. Es war sehr bereichernd, tiefer in die Methode einzusteigen, da das Selbsthilfezentrum seit diesem Jahr „Kollegiale Beratung“ für die Gruppensprecher anbietet.

5.2 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen SüdOstOberbayern in Bad Tölz

Die Selbsthilfezentren aus den Landkreisen Altötting/Mühldorf, Bad Tölz, Berchtesgadener Land, Landshut, Rosenheim, Traunstein und Weilheim treffen sich zweimal im Jahr zum Arbeitstreffen und kollegialer Beratung.
Treffpunkt ist jeweils eine Kontaktstelle in wechselnder Abfolge, sodass jede Selbsthilfekontaktstelle in regelmäßigen Abständen, die Funktion des Gastgebers übernimmt. Dies ist verbunden mit der Versendung der Einladungen, der Themensammlung, des Moderierens und der Erstellung und Verteilung des Protokolls.

Im April richtete die Selbsthilfekontaktstelle Bad Tölz das Regionaltreffen aus. Themen waren unter anderem: „News“ aus den Kontaktstellen, Mitgliederversammlung in Nürnberg, Referenten für Kontaktstellen, gemeinsames Projekt 2014 und das Verlinken unserer Homepage mit Kontaktstellen und landkreisübergreifenden Gruppen. Ein großes Thema war das „In-Gang-Setzer-Modell“ – Welche Erfahrungen haben andere Kontaktstellen mit diesem Modell? Auch dem informellen Ideenaustausch über die Arbeit in den Kontaktstellen wurde Platz eingeräumt.

5.3 Regionaltreffen der Selbsthilfekontaktstellen SüdOstOberbayern in Landshut

Im November 2014 fand das Regionaltreffen im Selbsthilfezentrum Landshut statt. Als erstes wurde kurz berichtet, welche Neuerungen, besonderen Ereignisse und Veranstaltungen es in den einzelnen Kontaktstellen seit dem letzten Treffen gegeben hatte. Anschließend wurde anhand der Themensammlung weiter gearbeitet, und die Idee von weiteren gemeinsamen Projekten und Fortbildungen für das Jahr 2016 weiterentwickelt. Der Ideenaustausch zu einzelnen Arbeitsweisen ist immer wieder inspirierend und schafft wertvolle Synergien.

Für die Mitarbeiter der Selbsthilfekontaktstellen sind diese Treffen sehr wichtig, da es sich um einen wichtigen fachlichen Austausch untereinander, aber auch um die professionelle Weiterentwicklung der Kontaktstellen bzw. Selbsthilfezentren im Allgemeinen handelt.

6. Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern

6.1 Die Förderung der Selbsthilfe durch die gesetzlichen Krankenkassen in Bayern 2014

Die Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassenverbände in Bayern hat im Jahr 2014 die Arbeit von rund 2.200 gesundheitsbezogenen Selbsthilfegruppen mit 2,75 Mio. Euro unterstützt. Darüber hinaus haben einzelne Krankenkassen ihre kassenindividuellen Geld- und Sachleistungen der Selbsthilfe zur Verfügung gestellt.

6.2 Abwicklung des Förderverfahrens

Die Beratung der Selbsthilfegruppen zu Fördermöglichkeiten gesundheitsbezogener Selbsthilfe durch den Runden Tisch SüdOstOberbayern im Rahmen der Förderrichtlinien erfolgt sowohl in Form von Informationsveranstaltungen in den einzelnen Landkreisen als auch in persönlichen, meist aber telefonischen Gesprächen und Email-Kontakten.

6.2.1 Antragsberatung der Selbsthilfegruppen zur Förderung nach § 20 c SGB V

In den Landkreisen der Region SüdOstOberbayern fanden für die Selbsthilfegruppen Informationsveranstaltungen zu den Förderrichtlinien und der Antragstellung der Fördermittel nach § 20 c SGB V durch das Selbsthilfezentrum Traunstein statt. Dies geschah in Kooperation mit den jeweiligen Selbsthilfekontaktstellen vor Ort für das Förderverfahren 2014

- im Landkreis Traunstein am 21.11.2013 ab 19.00 Uhr
  in der Anthojo-Lounge, Äußere Rosenheimer Straße 2, Traunstein.
- in den Landkreisen Mühldorf und Altötting am 10.12.2013 ab 17:30 Uhr
  im Haus der Begegnung, Auf der Wies 18, Mühldorf.
- im Landkreis Berchtesgadener Land am 13.01.2014 ab 17.30 Uhr in der
  Selbsthilfekontaktstelle, Reichenbergstraße 1, Freilassing.
- im Landkreis Rosenheim am 22.01.2014 ab 18.30 Uhr
  in der Selbsthilfekontaktstelle, Klepperstraße 18, Rosenheim.

Infoveranstaltung in Freilassing am 13.01.14

Infoveranstaltung am 10.12.2013 in Mühldorf

6.2.2 Bearbeitung der Förderanträge

Nach Eingang und Datenbank-Erfassung der Antragsunterlagen erfolgt die formale und inhaltliche Überprüfung auf Förderfähigkeit. Dabei kommt es häufig zu Rückfragen und, daraus resultierend, zu Korrekturen/Anpassungen bei einzelnen Förderpositionen. Sowohl der Inhalt der Rückfrage als auch die Antwort werden in der Datenbank mit Datum und Kommunikationsmittel (Telefon, Email oder Post) dokumentiert.

Die bayernweite Vereinheitlichung der Umsetzung der Runden Tische, die von Seko Bayern und den Krankenkassenverbänden erarbeitet worden ist, wurde umgesetzt. Das Selbsthilfezentrum Traunstein arbeitete hierzu an den Arbeitskreistreffen der Runden Tische am 05.02.2014 und am 24.06.2014 in München mit.

Die Selbsthilfegruppen erhielten die bayernweit vereinheitlichten Antragsunterlagen 2014, Merkblatt 2014 und Verwendungsnachweis 2013 auf Anfrage direkt vom Selbsthilfezentrum, auf den Informationsveranstaltungen oder durch Herunterladen von der Homepage des Selbsthilfezentrums Traunstein/Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern: www.selbsthilfe-traunstein.de

6.2.3 Bearbeitung und Prüfung der Verwendungsnachweise

Auch die Verwendungsnachweise werden per Datenbank erfasst. Für die Bearbeitung gilt die gleiche Vorgehensweise wie bei den Anträgen. Circa sechs Wochen vor dem Termin der Vergabesitzung werden den Krankenkassen- und Selbsthilfevertretern die bearbeiteten Verwendungsnachweise mit der Einladung zur Vorbesprechung übermittelt. Die Ergebnisse werden allen Krankenkassen- und allen Selbsthilfevertretern per Protokoll übermittelt.

Die bearbeiteten Verwendungsnachweise wurden im Rahmen des „kleinen Arbeitskreises" am 17.04.2014 (Geschäftsstelle Runder Tisch, Beiräte, ein Selbsthilfevertreter) in den Räumen des Selbsthilfezentrums besprochen. Die Krankenkassenvertreter wählten einen Verwendungsnachweis zur Belegprüfung aus. Außerdem besprach man Ergänzungen der einheitlichen Förderansätze zur Förderung der Kreuzbundgruppen am Runden Tisch SüdOstOberbayern. Das Ergebnisprotokoll der Sitzung des kleinen Arbeitskreises wurde an alle am Runden Tisch SüdOstOberbayern Beteiligten zur Information weitergeleitet.

6.3 Koordination und Moderation der Vergabesitzung

Die Koordination umfasst folgende Aufgaben:

- Vorbereitung, Einladung und Moderation der Vergabesitzung des Runden Tisches
- beratende Funktion am Runden Tisch und Protokollführung
- Bescheiderstellung und Überweisung der Förderbeträge nach Beschlussfassung des Runden Tisches

Mit der Einladung werden den Krankenkassen- und Selbsthilfevertretern alle zur Entscheidungsfindung notwendigen Informationen zu jedem einzelnen Antrag zur Verfügung gestellt.

Zwei Beiräte, die geschäftsführende Funktion übernehmen, wurden gewählt: Herr Rödig, Direktion Rosenheim und Herr Lochner, BKK Vor Ort, Trostberg. Die Vergabe der Fördermittel wurde zügig von den Krankenkassenvertretern beschlossen. Die Selbsthilfevertreter und die Mitarbeiterinnen des Selbsthilfezentrums hatten hierbei beratende Funktion. Nach erfolgter Entlastung der Geschäftsstelle folgte die Beschlussfassung zur Förderhöhe aller eingegangenen Förderanträge.

Insgesamt sind 141 Pauschal- und 26 Projektanträge eingegangen. Im Förderjahr 2014 wurden 137 Pauschalanträge und 2 Projektanträge bezuschusst. Vier Pauschalanträge und vier Projektanträge erhielten keine Förderung.

Insgesamt wurden für die Selbsthilfeförderung von der Fördergemeinschaft der Krankenkassen im Jahr 2014 in der Region SüdOstOberbayern bewilligt:

Fördersumme gesamt: für 167 Anträge,	143.715,00 €
davon in Form von Pauschalförderung bei 136 Pauschalanträgen:	133.945,00 €
davon in Form von Projektförderung bei 25 Projektanträgen:	9.770,00 €

In 2014 konnten alle förderfähigen Antragssummen in der Region vollständig bzw. angemessen gefördert werden.

Wir bedanken uns ausdrücklich für die hervorragende Zusammenarbeit mit den Vertretern der Krankenkassen der Fördergemeinschaft unserer Region.
Auch ein herzliches Dankeschön für die sehr gute Beteiligung der vier Selbsthilfevertreter Frau Sonja Egger (SHG Kreuzbund), Frau Inge Polak (SHG Krebs), Herrn Franz Gadenz (SHG Morbus Bechterew BGL) und Herrn Rudolf Starzengruber (SHG Depression), die mit großem Engagement beratend am Runden Tisch SüdOstOberbayern ihr Erfahrungswissen eingebracht und die Interessen und Anliegen der Selbsthilfeaktiven der Landkreise vertreten haben.

6.4 Selbsthilfevertreter am Runden Tisch SüdOstOberbayern

Am Runden Tisch SüdOstOberbayern waren im Jahr 2014 die in 2012 gewählten Selbsthilfevertreter in unveränderten Reihenfolge im Amt.

Dies sind: Herr Rudolf Starzengruber, „SHG Depressionsgruppe Mühldorf", Landkreis Mühldorf/Altötting, aus dem Bereich der psychischen Erkrankungen und stellvertretend Herr Dr. Eckhard Pfeiffer, „SHG Prostatakrebs", Landkreis Traunstein, aus dem Bereich der chronischen Erkrankungen.
Für die Säule der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS) sind vertreten: Frau Sonja Egger, „SHG Kreuzbund Prien 3 Frauengruppe", Landkreis Rosenheim und stellvertretend Herr Joachim Eckert, „SHG Kreuzbund Traunstein 4", Landkreis Traunstein.

Für die LAG Selbsthilfe Bayern e.V. sind vertreten: Herr Franz Gadenz, „SHG Morbus Bechterew", Landkreis Berchtesgadener Land, und stellvertretend Herr Fred Müller, „SHG Tinnitus", Landkreis Traunstein.
Für den Paritätischen Wohlfahrtsverband wurde Frau Inge Polak, „SHG Freilassing und Berchtesgaden der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.", Landkreis Berchtesgadener Land benannt. Der zweite Bewerber erfüllte leider nicht die Bewerbungskriterien.

7. Kooperationspartner

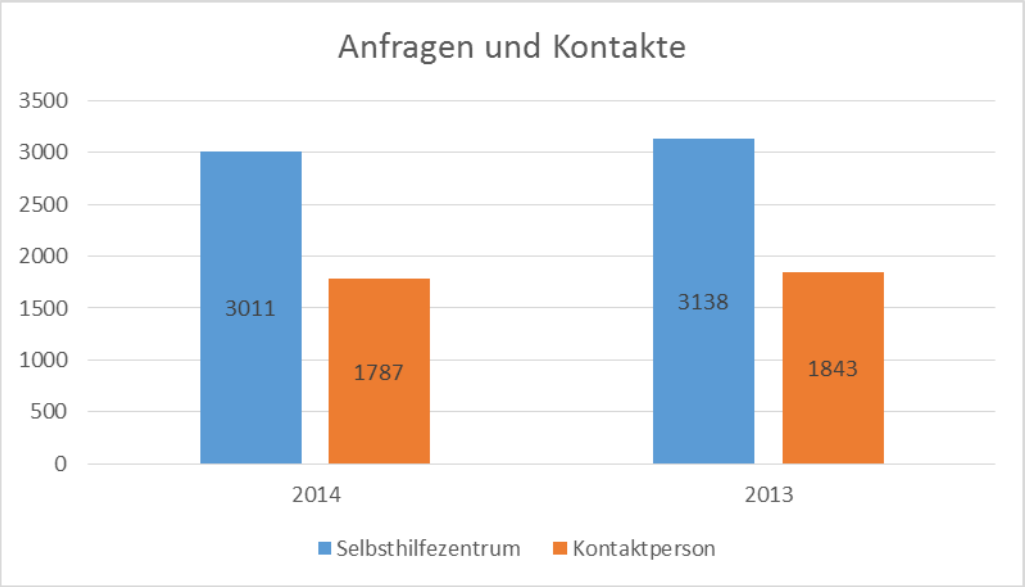
Das Selbsthilfezentrum kooperiert regional und überregional mit verschiedenen Kooperationspartnern, um gemeinsam die Selbsthilfebewegung weiter zu stärken.

- Kooperation mit niedergelassenen Ärzten, Therapeuten, Beratungsstellen, Institutionen, Rehabilitationseinrichtungen, der Krankenpflegeschule und dem Klinikum Traunstein
- Kooperation mit Krankenkassenvertretern aller gesetzlichen Krankenkassen am Runden Tisch SüdOstOberbayern
- Kooperation mit der Stadt Traunstein
- Kooperation mit dem Landratsamt Traunstein
- Kooperation mit der Behindertenbeauftragten, der Seniorenbeauftragten, der Familienbeauftragten und des Ehrenamtsbeauftragten des Landratsamtes Traunstein
- Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus Traunreut
- Kooperation mit der Selbsthilfekoordination Bayern (SeKo)
- Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen in Bayern, insbesondere mit den Kontaktstellen Berchtesgadener Land, Mühldorf/Altötting und Rosenheim
- Mitgliedschaft und Mitwirkung beim Verein „Selbsthilfe Bayern e.V."
- Mitgliedschaft bei der Nationalen Kontakt- und Informationsstelle (NAKOS) und der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V. (DAG-SHG)

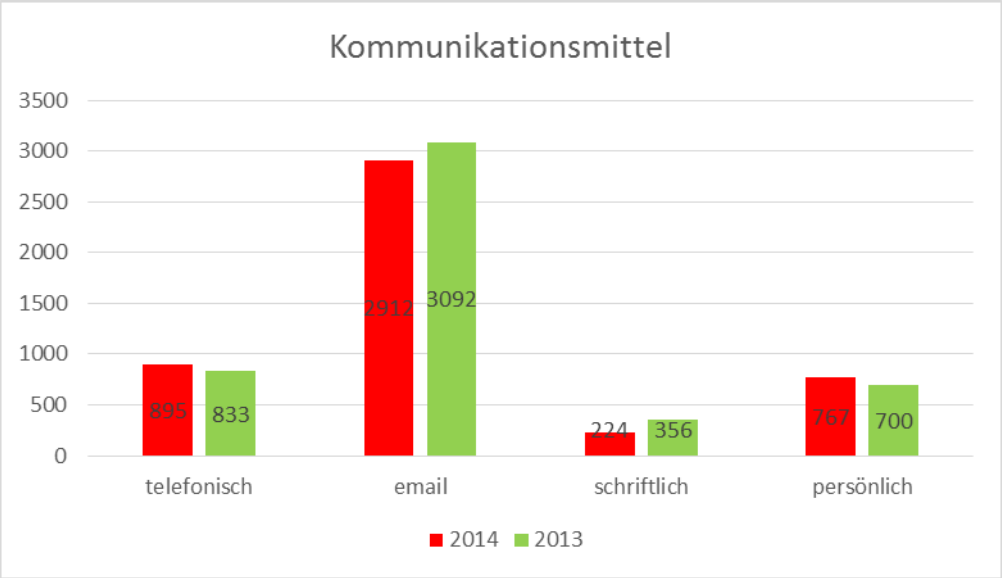
An dieser Stelle bedankt sich das Selbsthilfezentrum bei seinen Kooperationspartnern für die gute und konstruktive Zusammenarbeit und Unterstützung.

8. Statistische Darstellung der Aktivitäten 2014

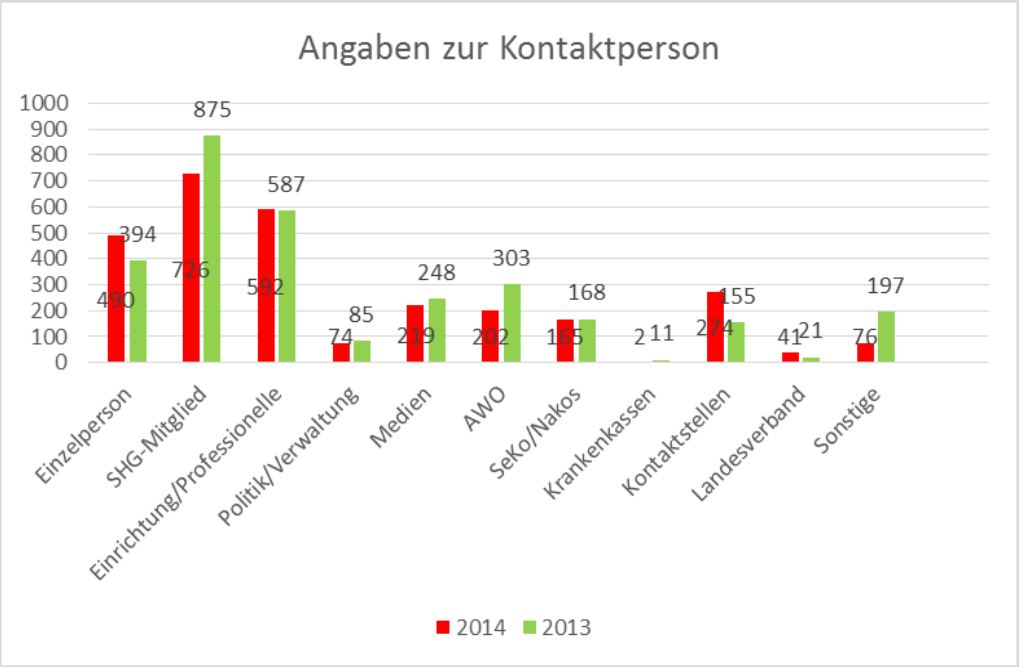
8.1 Aktivitäten des Selbsthilfezentrums



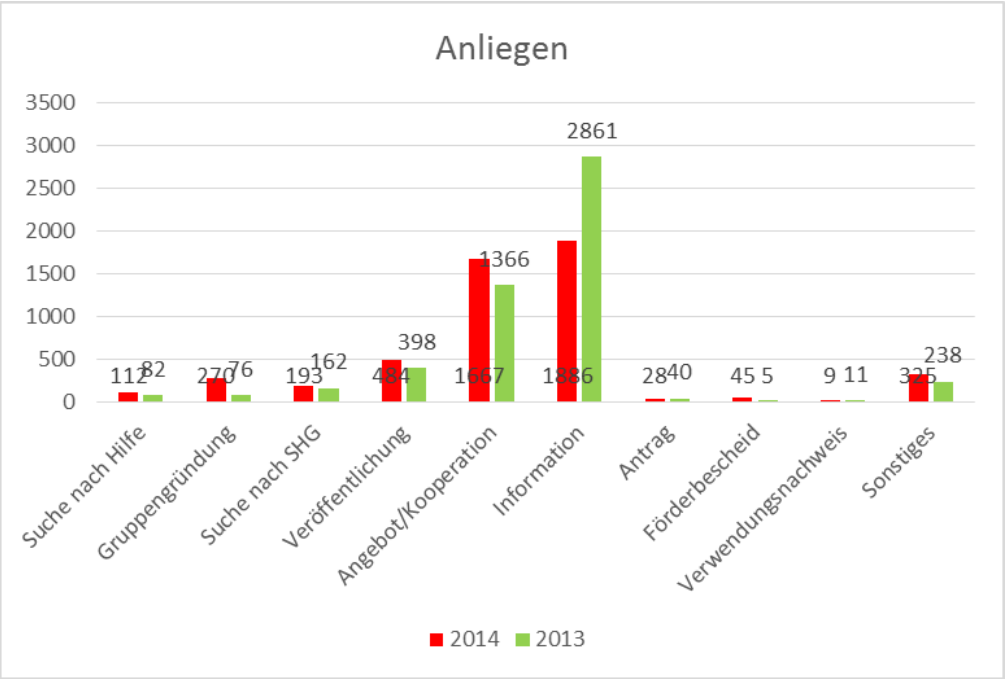
Im Jahr 2014 wurde das Selbsthilfezentrum 1787 mal kontaktiert und hat von sich aus 3.011 mal die Initiative ergriffen.



Auch im Jahr 2014 war wieder „Email"das häufigste Kommunikationsmittel. Darüber hinaus hat der persönliche Kontakt und der telefonische Kontakt Zunahmen zu verzeichnen

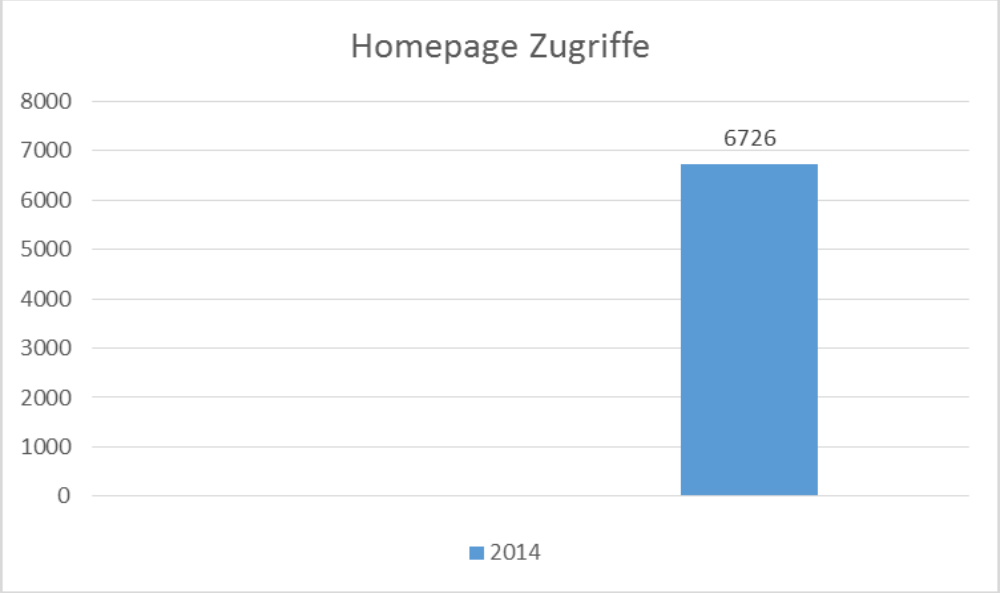


Im Jahr 2014 haben vor allem Einzelpersonen und Kontaktstellen das Selbsthilfezentrum in Anspruch genommen.



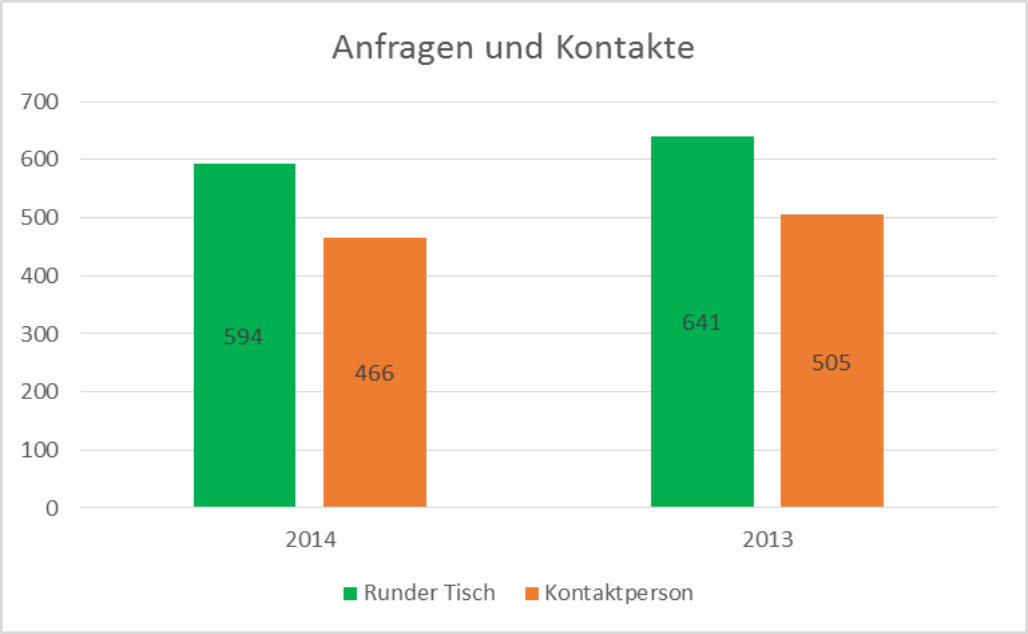
Die Anfragen nach Gruppengründungen und Angebot/ Kooperationen überwiegten im Jahr 2014.

Anfragen von Selbsthilfeinteressierten richteten sich 2014 überwiegend an den Bereich chronische Krankheiten.

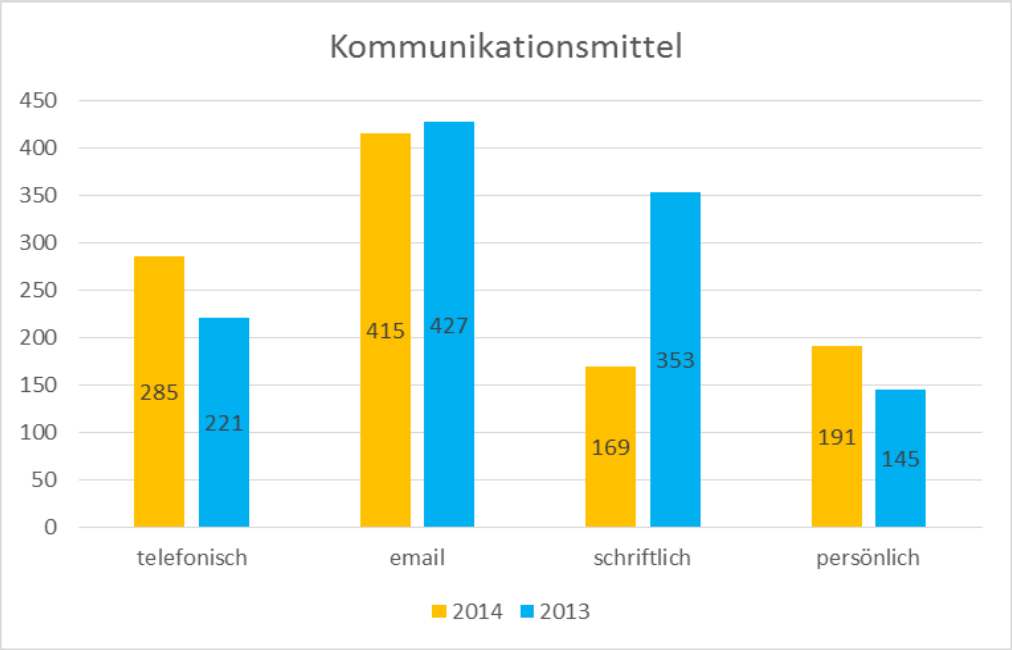


Seit dem 25.05.2014 besteht die komplett überarbeitete Homepage. Ab diesem Tag wurde bis Ende des Jahres 6726-mal darauf zugegriffen.

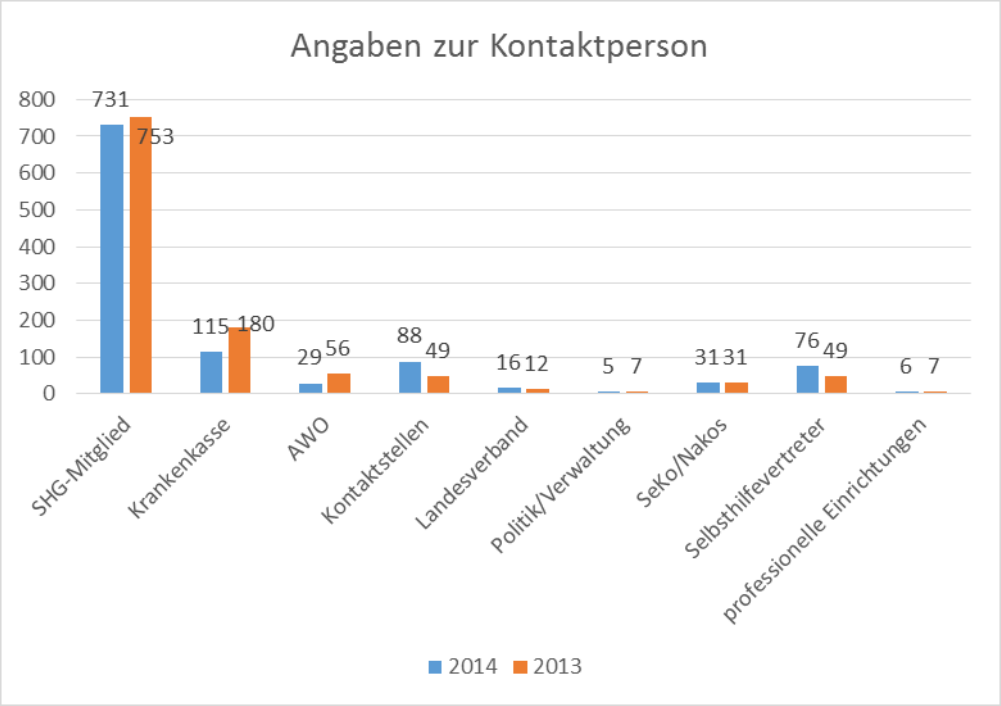
8.2 Aktivitäten der Geschäftsstelle Runder Tisch SüdOstOberbayern



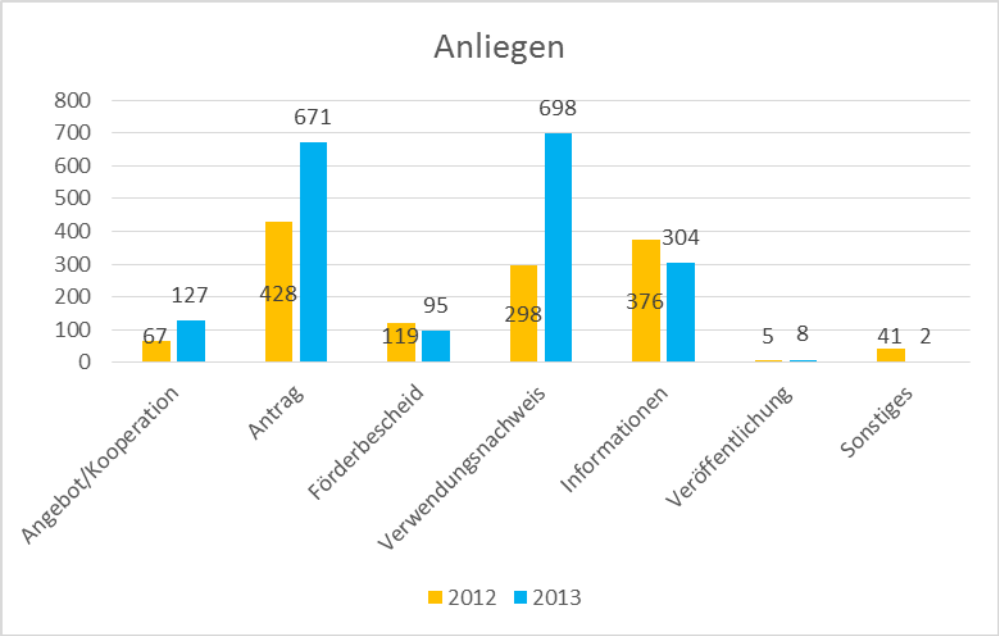
Die Geschäftsstelle des Runden Tisches SüdOstOberbayern wurde 466-mal mit Anliegen kontaktiert und hat von sich aus 594-mal die Initiative ergriffen.



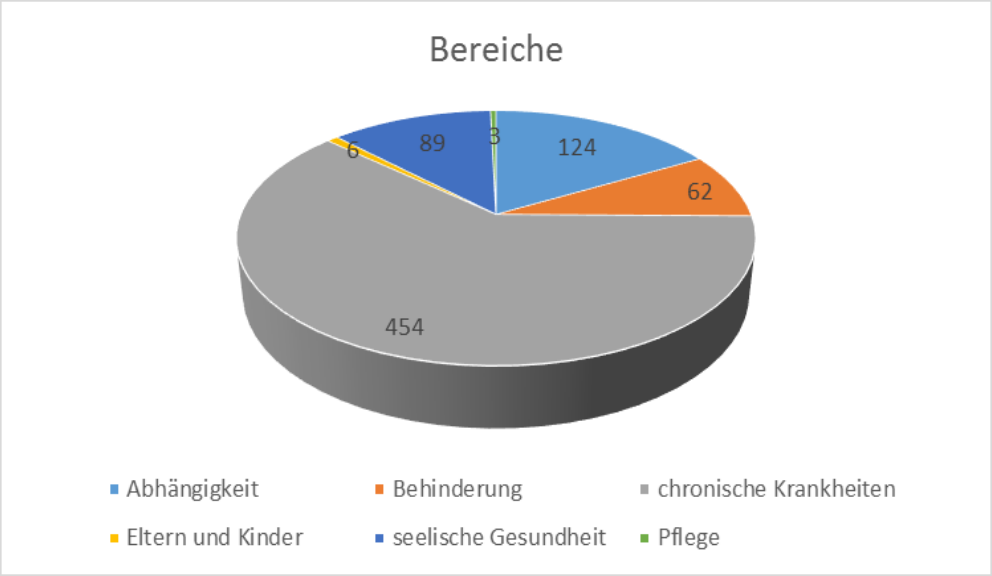
Auch im Geschäftsstellenbereich des Runden Tisches wird zur schnellen Klärung von Fragen, vor allem das Kommunikationsmittel Email eingesetzt.



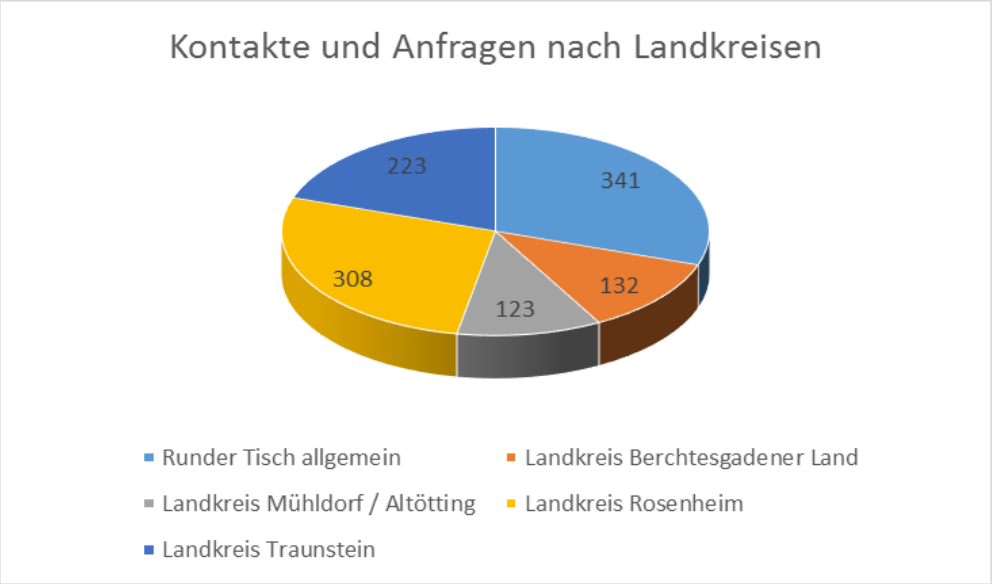
Aufgabenbedingt stellen die Kontakte zu Selbsthilfemitgliedern den größten Anteil der Kommunikationspartner der Geschäftsstelle dar.



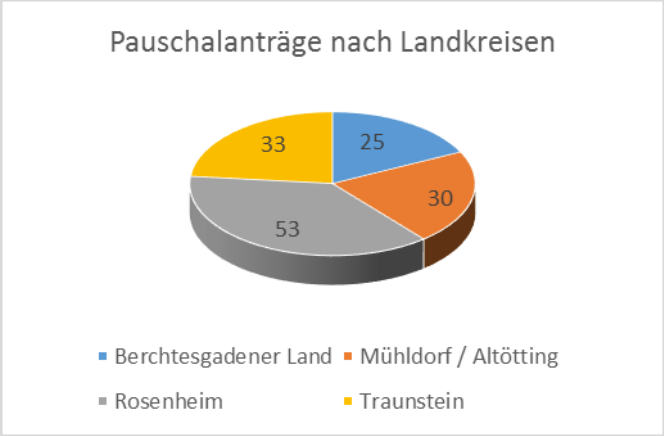
Fragen zum Antrag und zum Verwendungsnachweis sind das häufigste Anliegen in der Geschäftsstelle des Runden Tisches.

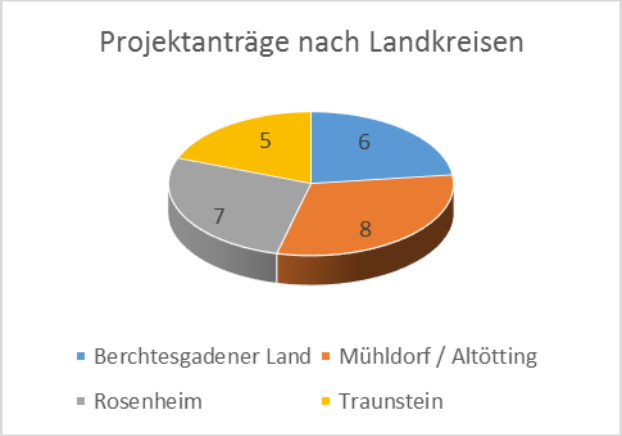


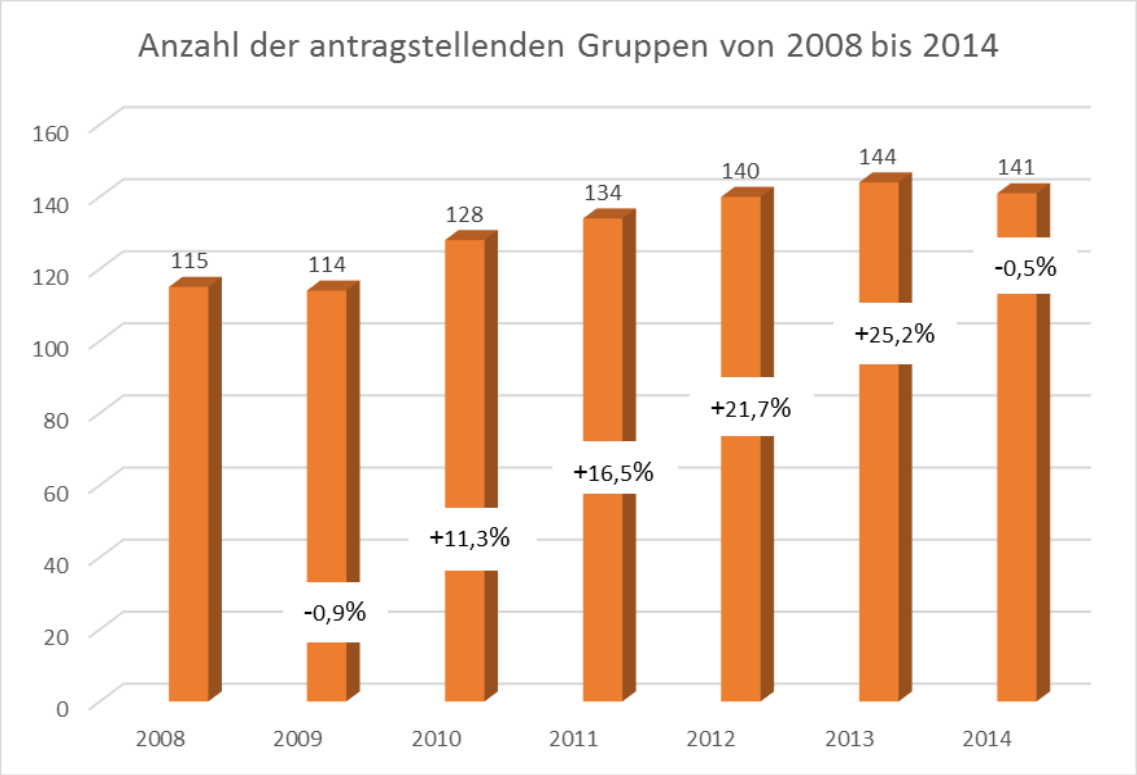
Die meisten Kontakte der Geschäftsstelle Runder Tisch beziehen sich auf den Bereich chronischer Krankheiten.



Die Anzahl der Kontakte und Anfragen der einzelner Landkreise entspricht ihrem Verhältnis zur jeweiligen Landkreisgröße in der Region SüdOstOberbayern.







Insgesamt ist über die Jahre von 2008 bis 2013 ein Zuwachs festzustellen. Dies entspricht einer Steigerung von 25,2 %. Im Jahr 2014 wurden von den Gruppen 141 Anträge gestellt. Dies entspricht einer Minderung von – 0,5 %

9.
Pressespiegel

TS - Tagblatt 22.03.2014

»Wege aus dem chronischen Schmerz«

Experten und Selbsthilfegruppen informieren am Mittwoch in Traunreut

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland leiden unter chronischen Schmerzen. Der Schmerz bestimmt ihren Alltag und führt zu Rückzug und Arbeitsunfähigkeit. Die Schön Klinik informiert zusammen mit dem Selbsthilfezentrum Traunstein und der Selbsthilfegruppe »Schmerzpunkt Traunstein« über Wege zurück in ein aktives Leben. Die Patientenveranstaltung findet am Mittwoch, 26. März ab 19 Uhr im Kultur- und Veranstaltungszentrum k1, Munastraße 1 in Traunreut statt. Der Eintritt ist kostenfrei.

Man spricht von chronischem Schmerz, wenn die Beschwerden länger als sechs Monate bestehen oder »dauernd oder wiederkehrend« auftreten. Chronischer Schmerz ist eine eigenständige Erkrankung, für die es keine einfachen Antworten gibt. Viele Patienten gehen von Arzt zu Arzt – auf der Suche nach der einen körperlichen Ursache. Oft hat sich der Schmerz aber verselbstständigt und tritt unabhängig von körperlichen Auslösern aus. Deshalb helfen Medikamente oder Massagen allein oft nicht weiter. Die Behandlung sollte ganzheitlich erfolgen und psychologische Aspekte einbeziehen.

Therapien werden vorgestellt, Experten beantworten Fragen: Wie kann eine Therapie aussehen, die auch Stressfaktoren und die Lebensumstände berücksichtigt? Wie schaffen es die Betroffenen, trotz Beschwerden aktiv zu bleiben oder wieder zu werden? Wer seit Monaten oder Jahren unter starken Schmerzen leidet, hat seine Lebensgewohnheiten oft verändert. Hobbys und soziale Kontakte gehen verloren und der Alltag kreist schließlich nur noch um den Schmerz. Ganzheitliche Therapien, an denen unterschiedliche Spezialisten mitwirken, weisen Wege aus dem Schmerz. Gerade Selbsthilfegruppen bieten einen wichtigen Erfahrungsaustausch unter Betroffenen.

Darüber möchte die Schön Klinik bei einer Podiumsdiskussion informieren. An Infoständen stehen Experten und Selbsthilfegruppenvertreter im Anschluss an die Diskussion Rede und Antwort. Das Angebot reicht von der Sport- und Bewegungstherapie über die Kunst- und Gestaltungstherapie bis zur Multimodalen Schmerztherapie.

Tag des herzkranken Kindes

TS Tg Bl 30.04.14

Traunsteiner Kontaktgruppe veranstaltet Infotag im Krankenhaus

Traunstein. Der Bundesverband Herzkranker Kinder (BVHK) führte 1994 den »Tag des herzkranken Kindes« ein, der jährlich am 5. Mai stattfindet. Die Traunsteiner Kontaktgruppe des Vereins »Herzkind« veranstaltet am Samstag anlässlich des Aktionstages einen Infonachmittag für Eltern und ihre herzkranken Kinder im Klinikum Traunstein. Von 14 bis 16.30 Uhr gibt es dort im kleinen Seminarraum ein buntes Programm für Groß und Klein, das von der Kontaktgruppe und dem Team der Kinderkardiologie am Klinikum Traunstein zusammengestellt wurde.

Wie wichtig es für Eltern herzkranker Kinder ist, sich mit Gleichgesinnten und anderen Betroffenen austauschen zu können, weiß Marianne Kapfer aus St. Georgen aus eigener Erfahrung. Ihre Tochter wurde mit einem Herzfehler geboren und sie gründete deshalb 1987 die Traunsteiner Elterngruppe, die sie seitdem leitet. Obwohl es heute vielerlei Informationen auch im Internet gibt, betont Marianne Kapfer: »Das persönliche Gespräch mit einem mitfühlenden Menschen, der versteht, was man durchmacht, kann das Internet nicht ersetzen.« Egal, ob es um die Wahl des richtigen Krankenhauses für die anstehende Operation geht, um die Besorgung eines Schwerbehindertenausweises oder um besondere Medikamente, in der Gruppe ist immer jemand da, der einen Tipp geben kann oder erzählt, wie es bei ihm war. Als Marianne Kapfers Tochter klein war, mussten sie noch immer für jede einzelne Untersuchung nach München fahren. Heute ist sie froh, dass es mit der Kinderkardiologie im Klinikum Traunstein hervorragende Behandlungsmöglichkeit und vor allem auch Beratung für Betroffene vom Kinder- bis ins Erwachsenenalter in der Region gibt. Für den leitenden Oberarzt Dr. Ralf Brangenberg von der Kinderkardiologie in Traunstein ist die Herzkind-Kontaktgruppe eine wichtige Einrichtung, die er nach Kräften unterstützt.

In Deutschland kommt ungefähr jedes 100. Kind mit einem Herzfehler zur Welt. Viele dieser Fehler können durch Operationen behoben werden, beim Großteil der Fälle ist damit Abhilfe möglich. Es gibt aber auch Fälle, die inoperabel sind. Neben all der Sorge um das Kind und den vielen medizinischen Fragen, die in so einem Moment auf die Eltern einstürzen, ist auch die persönliche Begleitung wichtig. Der Verein »Herzkind« ist eine gemeinnützige Selbsthilfeorganisation und widmet sich der Verbesserung der Betreuung und Beratung herzkranker Kinder, Jugendlicher und junger Erwachsener sowie ihrer Familien. Mit dem Tag des herzkranken Kindes soll auf die Probleme und die medizinische Entwicklung in der Behandlung hingewiesen werden.

Am Samstag dürfen die Besucher des Aktionstages den Rettungshubschrauber »Christoph 14« besichtigen und werden vom Zauberer »Scharrini« unterhalten. Für Kaffee, Kuchen und Getränke ist gesorgt.

Die Kontaktgruppe Traunstein ist erreichbar über Marianne Kapfer, Telefon 08669/37799 oder Christoph Schmitt, Telefon 08629/987843.

TSTgBl 24.11.14

AGO-Ausflügler in den Nationalparkwelten

Traunreut. Der Jahresausflug der Arbeitsgruppe Organspende (AGO) führte die Mitglieder mit Angehörigen in die Nationalparkwelten Hohe Tauern nach Mittersill. Am Pass Thurn verweilten sie zu einem zweiten Frühstück mit frischen Brezen und Kaffee. In den Nationalparkwelten Hohe Tauern konnte sich jeder ein Bild von der eindrucksvollen Natur machen. Das 360-Grad-Rundkino zeigte Wälder, Wiesen und Berge in allen Jahreszeiten. Anschließend ließen sich die Ausflügler in einer Brauerei-Wirtschaft österreichische Schmankerl schmecken. Nach einem Spaziergang bei bestem Wetter ging es weiter nach Leogang zur Kaffeepause mit herrlichem Panoramablick.

TS-Tagblatt 8.10.2014

Kurz gemeldet

Eine Andacht der Traunsteiner Selbsthilfegruppe »Hinterbliebene nach einem Suizid« findet am Dienstag um 19 Uhr in der Klosterkirche Maria Eck statt. Die Messe zelebrieren Pater Christian und die evangelische Pfarrerin Woty Gollwitzer-Voll. Nach der Andacht kehren die Messbesucher ins Klosterstüberl ein. Jeder, der betroffen ist, ist willkommen.

TsTgBl 17.10.14

Der PC-Seniorenfreundeskreis trifft sich am Montag sowie am 27. Oktober von 14 bis 16 Uhr in den Räumen des Selbsthilfezentrums der AWO. Ab sofort leitet Mathias Pflugbeil den Kurs. Informationen gibt es bei ihm unter Telefon 0861/9095278.

TsTgBl 29.01.2014

Hilfe bei Brustkrebs

Vorträge und Lachyoga für betroffene Frauen

Traunstein. Die Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau hat auch heuer für von Brustkrebs betroffene Frauen ein Begleitprogramm zusammengestellt und Referenten gewonnen, die Tipps und Anleitungen zur Selbsthilfe und Krankheitsbewältigung geben können.

Mit einer Lesung startet das Programm am 25. Februar um 19 Uhr in der Wohlfühlwerkstatt am Stadtplatz 5: Luisa Francia liest aus ihrem Buch »Frauenkraft, Frauenweisheit: Mit Freude den eigenen Weg gehen«. Dr. Alfons Meindl von der Frauenklinik am Klinikum Rechts der Isar referiert am 13. März um 19 Uhr in der Aula des Bildungszentrums für Gesundheitsberufe über »Brustkrebs und Gene – was sagt uns die Wissenschaft heute?«.

Lachyoga mit Birgit Godl gibt es am 20. März um 19 Uhr in der Wohlfühlwerkstatt. Rosamarie Jell referiert am 3. April um 19 Uhr ebenfalls in der Wohlfühlwerkstatt über »Resilienz«. Man spricht davon, wenn trotz schwieriger, krisenhafter Umstände das Leben gemeistert wird, ohne daran zu zerbrechen.

Der Eintritt zu den jeweiligen Veranstaltungen ist frei. Anmeldungen sind unter der Telefonnummer 0174/4127050 oder unter Telefon 08664/7059006 erforderlich. mix

Traunreuter Zeitung TgBl 18.01.2014

Treffen mit Demenzkranken

Selbsthilfegruppe Demenz mit Betreuungsangebot

Traunreut. Die Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz trifft sich immer am letzten Dienstag im Monat von 16 bis 17 Uhr im Seniorenzentrum der Arbeiterwohlfahrt an der Dresdner Straße in Traunreut. Für viele Angehörige, die gerne die Unterstützung durch die Selbsthilfegruppe in Anspruch nehmen würden, ist es allerdings ein Problem, ihre kranken Verwandten während dieser Stunde allein lassen zu müssen.

Deshalb gibt es ab Januar die Möglichkeit, die Demenzkranken zum Treffen mitzubringen. Sie werden, während sich die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe austauschen, im Café des Seniorenzentrums von einer fachlich geschulten Assistentin betreut, die demenzgerechtes Beschäftigungsmaterial für sie dabei hat. Diese kurzzeitige Betreuung kann für die Angehörigen gleichzeitig ein Test sein, wie sich die Demenzkranken in so einer Situation verhalten, wie sie die Betreuung durch eine zunächst fremde Person annehmen.

Eine weitergehende Entlastung der pflegenden Angehörigen durch ähnliche Betreuungsangebote könnte der nächste Schritt sein. Damit wird der zunehmenden Isolation der Pflegenden entgegen gewirkt, die oft rund um die Uhr nur noch für den Demenzkranken da sind und selber keine freie Minute mehr für sich haben.

Das nächste Treffen der Selbsthilfegruppe Demenz ist am Dienstag, 28. Januar. Für eine bessere Planung wäre es wünschenswert, wenn Teilnehmer, die ihren demenzkranken Angehörigen mitbringen, dies vorher anmelden bei Pia Mix unter Telefonnummer 08669/38253. Die Betreuung während der Stunde ist kostenlos.

TS 25.07.14

Selbsthilfegruppe Darmkrebs

Traunstein. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Darmkrebs wird am Dienstag um 16.30 Uhr in den Räumen des Selbsthilfezentrums Traunstein, Crailsheimstraße 6, gegründet. Betroffene und Angehörige sind dazu willkommen.

Ludwig Huber von der Selbsthilfegruppe Deutsche ILCO (Vereinigung für Menschen mit künstlichem Darmausgang oder künstlicher Harnableitung und Menschen mit Darmkrebs) steht für Fragen und Informationen zur Verfügung. Nach der Diagnose »Krebs« ist für den Erkrankten nichts mehr so, wie es war. Die Auswirkungen erstrecken sich auf alle Lebensbereiche und viele Fragen bleiben offen. Gespräche und Erfahrungen unter den Betroffenen können bei der Krankheitsbewältigung hilfreich sein. Weitere Informationen gibt es beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692.

TsTgBl 26.07.2014

Man hat »das Bedürfnis, sich auszutauschen«

Neue Selbsthilfegruppe für Eltern von »Sternenkindern« – Erstes Treffen nächste Woche

»Man kann einfach nicht so tun, als wäre nichts gewesen«, erzählt Sandra Schweda, eine der Initiatorinnen einer neuen Selbsthilfegruppe für die Eltern sogenannter »Sternenkinder«. »Sternenkinder« sind Kinder, die während der Schwangerschaft, bei der Geburt oder in den ersten Lebensmonaten sterben.

Sandra Schweda hat eine sechs Jahre alte Tochter. Aber in ihrer zweiten Schwangerschaft im Jahr 2012 erlitt sie eine Fehlgeburt, sodass ihr Kind noch nicht lebensfähig war. »Wir hatten uns beide so darauf gefreut«, erzählt die junge Mutter. Ihren Mann habe es fast noch stärker getroffen als sie selbst. Inzwischen aber haben beide vor fünf Monaten doch noch einen kleinen Sohn bekommen, der zusammen mit ihrer Tochter nun das ganze Glück der Beiden ist.

Nachdem die Tragödie um die Fehlgeburt vor rund zwei Jahren vorüber ist, kann sie nun auch »öffentlich«, das heißt mit der Reporterin und der Leiterin des Selbsthilfezentrums im Landkreis Traunstein, Elisabeth Pflugbeil, offen darüber sprechen. Frau Schweda möchte andere Betroffene ermutigen, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. »Man kann mit Freunden oder Bekannten, die so etwas nicht erlebt haben, kaum darüber reden, hat aber das Bedürfnis, sich auszutauschen«, hat die junge Mutter erfahren. Mit der Zeit habe sie festgestellt, dass doch viele junge Leute Ähnliches am eigenen Leib erlebt haben, aber sich ebenfalls kaum trauten, darüber zu sprechen. Die junge Frau hat sich nach der Fehlgeburt lange Vorwürfe gemacht, sich vielleicht nicht genügend geschont zu haben. Aber Blutungen hatte sie schon in ihrer ersten Schwangerschaft, sodass sie sie nicht allzu ernst nahm. Unterstützung fand Sandra Schweda schließlich von Ellen Schütte im Sozialbüro der Gemeinde Kirchanschöring. Sie half ihr, eine Kur zu beantragen und gab ihr auch sonst psychische Unterstützung.

Dankbar ist Frau Schweda, die als Promoterin in der Werbeabteilung eines großen Kaufhauses arbeitet, auch, dass sie nach der Fehlgeburt und nun nach der glücklichen Geburt ihres dritten Kindes vom Arbeitgeber verständnisvoll unterstützt wird. Noch ist sie in Elternzeit kann aber nach ein bis zwei Jahren nach Wunsch erstmal nur zeitweise ihre Arbeit wieder aufnehmen.

Die neue Selbsthilfegruppe für Eltern von »Sternenkindern«, die sich mit anderen Betroffenen austauschen möchten, trifft sich das erste Mal am Donnerstag, 31. Juli um 19 Uhr im Alten Pfarrhaus in Kirchanschöring, Georg Rinser-Weg 3. Wer Interesse hat, kann sich beim Selbsthilfezentrum Traunstein unter Telefon 0861/20 46 692 anmelden; dort gibt's auch nähere Informationen. gi

TSTg 01 14.03.14

Selbsthilfegruppe in Planung: Rosazea

Traunstein. Das Selbsthilfezentrum der Arbeiterwohlfahrt (AWO) plant die Gründung einer neuen Selbsthilfegruppe. Angesprochen sind Menschen, die an Rosazea leiden beziehungsweise ihre Angehörigen. Sie sollen die Möglichkeit bekommen, sich untereinander auszutauschen.

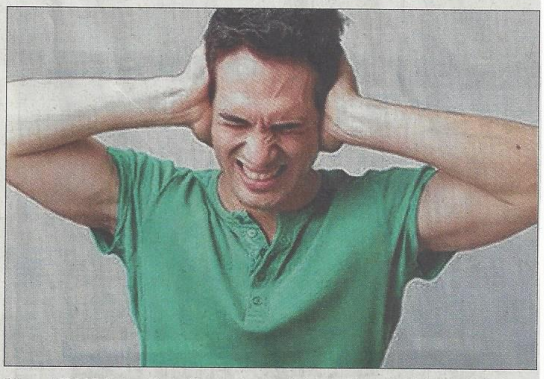
Rosazea tritt fast ausschließlich im Gesicht auf – dort wo es nur schwer zu kaschieren ist. Erkrankte haben Lymphschwellungen und eitrige Pusteln. Etwa fünf Prozent der Deutschen leiden unter der Krankheit. Sie ist nicht nur schwer zu diagnostizieren, sondern auch schwer zu behandeln. Viele Betroffene verstecken sich, bekommen sogar eine Depression, weil sie nicht wissen, wie sie mit Rosazea umgehen sollen. Dabei ist die Krankheit auch gut zu beeinflussen. Wer Interesse an einer Selbsthilfegruppe hat, soll sich beim Selbsthilfezentrum der AWO unter Telefon 0861/2046692 melden.

TS Tagblatt 11. Juni 2014

Der Zappelphilipp wird erwachsen

In Traunstein wird eine Selbsthilfegruppe gegründet – Betroffene gesucht

Traunstein. Wer die Abkürzung ADHS hört, verbindet dies meist nur mit Kindern und Jugendlichen. Doch auch bei Erwachsenen spielt das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom eine wesentliche Rolle. Etwa drei Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden laut Experten unter ADHS. Unter ihnen ist auch ein Traunsteiner, der nun eine Selbsthilfegruppe gründen möchte, um sich mit weiteren Betroffenen auszutauschen.



Von ADHS betroffene Erwachsene haben oftmals Schwierigkeiten, sich richtig zu konzentrieren. Auch können sie sehr impulsiv werden.

Während ADHS bei Kindern heute gut bekannt und auch erforscht ist, wird die Krankheit im Erwachsenenalter meist unterschätzt oder auch gar nicht wahrgenommen. Die Betroffenen sind oft unruhig, können sich nicht konzentrieren, sind impulsiv und oftmals auch nachtaktiv. »Häufig sind sie auch extrem desorganisiert und Chaos herrscht in den persönlichen Unterlagen«, erklärt Johannes Thome, Chef der Psychiatrischen Uniklinik in Rostock, der einer der wenigen Experten auf dem Gebiet ist.

Auch können sich viele der Betroffenen erinnern, dass sie auch im Kindesalter ein starker Zappelphilipp waren. Erkannt wurde die Krankheit damals aber nicht. Erst in den vergangenen 30 Jahren wird ADHS immer öfter von Kinderärzten diagnostiziert und dann auch behandelt. Studien belegen mittlerweile, dass das Hyperaktivitäts-Syndrom vererbbar ist. Wer also bereits Kinder hat und diese unter ADHS leiden, könnte auch selber davon betroffen sein. Allerdings ist zu ergänzen, dass rund ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen die Symptome im Laufe der Jahre ablegen und später nicht mehr betroffen sind.

Da es nur wenige Ärzte gibt, die sich mit ADHS bei Erwachsenen auskennen, sucht ein Traunsteiner nun nach weiteren Betroffenen in der Region. In der Selbsthilfegruppe, die sich regelmäßig treffen soll, gibt es dann die Möglichkeit sich über alle Themenbereiche bezüglich ADHS im Erwachsenenalter, unter anderem der Behandlung, auszutauschen. Wer Interesse hat, soll sich beim Selbsthilfezentrum in Traunstein, Telefonnummer 0861/204 66 92, melden. apo

Selbsthilfe-Teams tauschen sich aus

Überregionales Treffen am Chiemsee – Ressourcen gemeinsam nutzen und Zusammenarbeit stärken

Südostbayerische Rundschau Freitag, 25. Jul. 2014

Chiemsee. Selbsthilfe ist aus der heutigen Gesundheitslandschaft nicht mehr wegzudenken. Im Landkreis Traunstein gibt es derzeit 106 Gruppen zu den unterschiedlichsten Themen. Das Selbsthilfezentrum Traunstein ist die Kontakt-, Informations-, und Koordinationsstelle für Selbsthilfe im Landkreis Traunstein, unter der Trägerschaft der Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Traunstein. Ähnliche Einrichtungen gibt es in den benachbarten Landkreisen Berchtesgadener Land, Mühldorf-Altötting und Rosenheim.

Selbsthilfe-Verantwortliche aus ganz Südostbayern vernetzten sich bei dem Treffen am Chiemsee.

Bereits im vergangenen Jahr entstand bei den Leiterinnen der vier südostoberbayerischen Selbsthilfekontaktstellen die Idee zu einer überregionalen Veranstaltung. Das Projekt – von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert – sollte Selbsthilfegruppen mit gleichen oder ähnlichen Themen landkreisübergreifend zusammenzubringen, damit sie sich austauschen und voneinander profitieren können. Zudem wollten die Kontaktstellen ihre Ressourcen gemeinsam nutzen und ihre regionale Zusammenarbeit stärken.

Darüber hinaus spielt der Gedanke der Inklusion eine wichtige Rolle und war eine echte Herausforderung bei der Organisation von barrierefreien Seminarräumen, Gasthäusern und Ausflugszielen. So war die Fortbildung „Hilfreiche Methoden in der Selbsthilfegruppenarbeit" ein voller Erfolg. Gastgeber war die Klinik St. Irmengard in Prien mit ihrem großen Seminarraum für die über 50 Teilnehmer.

Karin Woltmann von der Selbsthilfekontaktstelle Rosenheim begann mit zwei praktischen Methoden: „Beginn eines Gruppentreffens" und „Menschen miteinander ins Gespräch bringen". Um sich nicht zu überfordern und auf seine Regeneration zu achten, gab Brigitte Ganzer vom Selbsthilfezentrum Traunstein eine kleine Einführung zum Thema „Achtsamkeit" und stellte Atemübungen vor. Marie-Therese Roozen von der Selbsthilfekontaktstelle Berchtesgadener Land sprach über die Meta-Plan-Technik, eine Methode zur Planung und Vorbereitung von Veranstaltungen und Projekten für Gruppen. Abschließend zeigte Gabi Lifka von der Selbsthilfekontaktstelle Mühldorf/Altötting Möglichkeiten auf, Gruppentreffen gut zu beenden. Im Anschluss wurden beim Mittagessen die neu entstandenen Kontakte vertieft.

Zwei Naturführungen mit den Titeln „Die Burgherren kehren zurück – alles zu den Bibern" an der Prienmündung und „Steinerne Zeugen der Eiszeit am Chiemsee – Ausführungen am Steinlehrpfad" – rundeten das Nachmittagsprogramm ab. Die Führungen wurden von Mitarbeitern der Chiemsee-Naturführung sehr fachkundig und kurzweilig gestaltet. Nach der positiven Resonanz soll es im nächsten Jahr wieder so ein überregionales Treffen geben.

HILFE ZUR SELBSTHILFE – ALLE AKTUELLEN TERMINE IM ÜBERBLICK

Traunreuter, 31. Mai 2014

Stomaträger: Die Selbsthilfegruppe fährt im Herbst zur Landesgartenschau nach Deggendorf. Die Reisekosten werden zur Hälfte übernommen; Anmeldung und Info beim Gruppentreffen am Mittwoch, 4. Juni, oder bis 5. Juni beim Gruppensprecher, Tel. 0 86 82/95 34 98. Das Treffen findet am Mittwoch um 15 Uhr in der Cafeteria am Klinikum Traunstein statt.

Die Kontaktgruppe für Körperbehinderte und ihre Freunde trifft sich an diesem Samstag um 14 Uhr im kath. Pfarrheim in Chieming. Info unter Tel. 08 61/986 60-0.

Offener Treff in Kirchanschöring für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (TIK) ist an diesem Samstag von 18 bis 21 Uhr in Muttering bei der Ziegenkäserei von Alois und Monika Obermaier. Anschließend geht's zu Fuß nach Kirchanschöring.

Offener Treff in Seeon für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (OTIS) Der ist am Samstag, 7. Juni, von 17 bis 21 Uhr. Es wird eine gemütliche Pferdekutschfahrt an der Alz unternommen und im Gasthof Wiesmühl/Alz eingekehrt. Info und Anmeldung bis 2. Juni unter Tel. 0 86 69/86 11-42.

Kontaktschwierigkeiten: Junge Leute bis etwa 40 mit Kontaktschwierigkeiten treffen sich jeden Samstagabend zu gemeinsamer Freizeitgestaltung.

Emotions Anonymous: Anonyme Zwölf-Schritte-Gruppe für Menschen, die unter seelischen Problemen, psychischen Erkrankungen, emotionalen Störungen und dergleichen leiden. Die Meetings finden am Sonntag im Selbsthilfezentrum statt.

Overeaters Anonymous: Die grenzüberschreitende Gruppe trifft sich jeden Sonntag um 20 Uhr in der Selbsthilfekontaktstelle in Freilassing, Reichenberger Straße 1.

Café Memory Kirchanschöring: Ein begleitetes Angebot für Menschen mit demenziellen Erkrankungen findet am Montag von 14 bis 18 Uhr in der Aula der Grundschule, Rathausplatz 6, statt. Anmeldung und Info unter Tel. 0 86 69/85 88 29.

Parkinson: Die Gruppe Traunstein trifft sich am Montag um 14.15 Uhr im Speisesaal des Caritas Altenheimes, Herzog-Wilhelm-Straße 20. Info unter Tel. 0 86 81/96 30.

Rheuma/Arthrose/Fibromyalgie: Die Gruppe Traunstein der Rheuma-Liga bietet für diese Patientengruppen Funktionstraining mit Trocken- und Wassergymnastik in der Physikalischen Abteilung des Klinikums Traunstein – von Montag bis Freitag jeweils um 16.30 und 17.30 Uhr statt. Patienten mit chronischer Polyarthritis (rheumatoide Arthritis) treffen sich donnerstags um 17 Uhr in der Praxis für Physiotherapie de By/Weigand, Crailsheimstraße 4, in Traunstein. Jeden Mittwoch um 19 Uhr ist Nordic-Walking-Treff am Parkplatz der Arbeitsagentur Traunstein, Chiemseestraße. Info unter Tel. 0 86 21/97 76 90 und 0 86 62/66 55 45.

Osteoporose: In Traunstein finden Gruppen montags um 17 Uhr und mittwochs von 8 bis 8.45 Uhr im Gesundheits-Zentrum Chiemgau statt. Info unter Tel. 08 61/98 64 40. Sturzprophylaxe findet im Sportzentrum Traunstein, Sonntagshornstraße 8, am Freitag von 11 bis 12 Uhr statt. Info unter Tel. 08 61/693 04.

Angehörige Demenzkranker: Der Gesprächskreis trifft sich am Montag um 17 Uhr in der Geriatrischen Abteilung der Kreisklinik Trostberg mit Waltraud Heigl, Sozialpädagogin des Inn-Salzach-Klinikums. Info unter Tel. 0 80 71/713 01.

Epilepsie: Die Außenstelle Traunstein der Epilepsie-Beratung München bietet am Montag von 19 bis 20.30 Uhr einen Vortrag zum Thema Fahrtauglichkeit bei Epilepsie von Dr. Georg Rieder, Oberarzt am Klinikum Traunstein. Die Veranstaltung findet im großen Gemeindesaal des Diakonischen Werks Traunstein, Crailsheimstraße 8a, statt. Der Eintritt ist frei. Info und Anmeldung unter Tel. 089/54 80 65 75.

Adipositas: Die Gruppe trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 19.30 Uhr im Selbsthilfezentrum, Info unter Tel. 01 71/671 97 20

Krebs: Die Gruppe trifft sich am Montag um 20 Uhr im Café Steinbach in Laufen.

Coabhängigkeit: Die Gruppe für Menschen mit Beziehungssucht und Coabhängigkeit trifft sich jeden Montag um 20 Uhr im Caritas-Zentrum Traunstein, Herzog-Wilhelm-Straße 20.

Trennung/Scheidung: Ein offener Gesprächskreis für Menschen, die in Trennung/Scheidung leben, trifft sich am Montag um 20.15 Uhr beim Kinderschutzbund in Traunstein, Höllgasse 10, mit dem pensionierten Familienrichter und Familientherapeuten Fritz Burkhardt. Info unter Tel. 08 61/138 75.

Sklerodermie: Die Gruppe trifft sich am Dienstag um 10 Uhr im Café Bistro „Intreff" in Traunstein, Leonrodstraße 4a.

Café Memory Obing: Ein begleitetes Angebot für Menschen mit demenziellen Erkrankungen findet am Dienstag von 14 bis 18 Uhr im kath. Pfarrheim statt. Anmeldung und Info unter Tel. 0 86 69/85 88 29.

Die Gesprächsgruppe für Ehepartner von Demenzkranken trifft sich am Dienstag von 14 bis 16 Uhr im Caritas-Zentrum Traunstein, Herzog-Wilhelm-Straße 20. Anmeldung neuer Interessenten unter Tel. 08 61/988 77-51.

Die Trauergruppe für Hinterbliebene nach einem Suizid trifft sich am Dienstag um 18.15 Uhr am Traunsteiner Waldfriedhof (Seiteneingang) zu einem besinnlichen Friedhofsgang. Anschließend wird in einem Gasthaus eingekehrt. Interessierte sind willkommen, Auskünfte unter Tel. 0 86 21/31 09.

Herzsport: Die Chieminger Gruppe trifft sich jeden Dienstag um 18.15 Uhr in der Turnhalle; Kontakt unter Tel. 0 86 21/64 72 62. Für Traunstein, Trostberg und Tittmoning: Info unter Tel. 0 86 21/64 78 13.

Deutsche SauerstoffLiga: Am Mittwoch um 14.30 Uhr trifft sich die Gruppe in der Geschäftsstelle der LOT, Frühlingstraße 1, in Bad Reichenhall.

Offener Treff ist jeden Mittwoch von 15 bis 17 Uhr im Mehrgenerationenhaus in Traunreut.

Treff am Mittwoch für Menschen mit geistiger und körperlicher Behinderung (TAM) ist jeden Mittwoch von 18 bis 21 Uhr im Café Bistro „Intreff" der Lebenshilfe in Traunstein, Leonrodstraße 4a. Diesmal wird Eis produziert und verkostet. Info unter Tel. 0 86 69/86 11-42.

Betroffene nach einer erworbenen Hirnschädigung und deren Angehörige treffen sich am Mittwoch um 19 Uhr in den Chiemgau-Lebenshilfe-Werkstätten in Traunreut, Bodelschwingstraße 2.

Kreuzbund: Die Selbsthilfegemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige hat Gruppen in Traunstein, Traunreut, Obing, Trostberg, Waging, Ruhpolding und Laufen.

Anonyme Alkoholiker (AA) treffen sich am Freitag um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Oswald in Traunstein und am Mittwoch um 19.30 Uhr und am Samstag um 17 Uhr im Ev. Gemeindehaus, Carl-Köttgen-Straße 1a, in Traunreut.

Angehörige von Alkoholikern treffen sich in Traunstein freitags um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Oswald, in Traunreut mittwochs um 19.30 Uhr im Ev. Gemeindehaus. Die Angehörigen treffen sich zeitgleich, aber getrennt von den AA.

Senioren-Hoagart: Ein geselliger Treffpunkt für daheim lebende Senioren mit Demenzerkrankung findet am Donnerstag zwischen 14 und 18 Uhr in Traunstein im Seniorenzentrum Wartberghöhe statt. Info und Anmeldung unter Tel. 08 61/70 80-0.

Café Memory Tacherting: Ein begleitetes Angebot für Menschen mit demenziellen Erkrankungen findet am Donnerstag von 14 bis 18 Uhr im Gasthaus „Zur Post", Trostberger Straße 5, statt. Anmeldung und Info unter Tel. 0 86 69/85 88 29.

Blinde und Sehbehinderte: Stammtisch ist am Donnerstag um 15 Uhr im „Kulinarium" in Traunreut. Info unter Tel. 0 86 69/28 58.

Morbus Bechterew: Patienten treffen sich zur Gymnastik am Donnerstag um 18.30 Uhr in der Praxis für Physiotherapie Huber und Schroter in Traunstein, Jahnstraße 38. Info unter Tel. 08 61/209 96 09. In Traunreut trifft sich die Therapiegruppe jeden Donnerstag um 19.30 Uhr in der Gymnastikhalle vom Hallenbad. Info unter Tel. 0 86 69/122 54.

Ohrgeräusche: Die Gruppe für Menschen mit Tinnitus, Morbus Menier oder Hyperakusis trifft sich am Donnerstag um 18.30 Uhr im Selbsthilfezentrum.

Alleinstehende ab 60, die gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen, treffen sich jeden Donnerstag um 19 Uhr im Gasthaus „Sailer-Keller" in Traunstein.

Menschen mit seelischen Probleme treffen sich am Freitag um 13.30 Uhr in Caritas-Tageszentrum Traunstein Jahnstraße 31.

Restless Legs: Menschen mit Unruhige Beinen (Restless-Legs-Syndrom) treffen sich am Freitag um 14 Uhr im Selbsthilfezentrum.

Gehörlose kommen freitags um 19 Uh im Gehörlosenzentrum Traunstein Maxstraße 21, zusammen. Der Verei ist zu erreichen unter Fa 08 61/695 40.

Sexuell Traumatisierte: Eine begleitet Gruppe für Frauen, die Opfer von sexu eller Traumatisierung geworden sin trifft sich wöchentlich. Info unter Te 01 70/927 58 99.

Zeit zum Reden - Angst-Depression Einsamkeit: Die Gesprächsgruppe i für Menschen gedacht, die über ih Ängste, Depressionen, Einsamkei Gefühle, Gedanken, Abhängigkeite Zwänge und dergleichen reden möch ten, Erfahrungen austauschen wolle und Kontakte zu Gleichgesinnten su chen.

Lupus Erythematodes: Informatione über Lupus Erythematodes unter Te 0 86 54/57 60 83.

Herzkind: Für Familien, die ein Kind m Herzfehler haben: Info für Säugling und Kleinkinder unter Te 0 86 29/98 78 43, für Schüler und Ju gendliche unter Tel. 0 86 69/377 99.

Selbsthilfevereinigung für Lippen-Gaumen-Fehlbildungen - Wolfgang Rosenthal Gesellschaft: Eltern, die ei Kind mit Lippen-Gaumen-Fehlbi dung haben, erhalten Info unter Te 0 86 61/98 35 06.

Verwaiste Eltern: Für Eltern, die ei Kind verloren haben: Info unter Te 08 61/21 17 40 95 (ab 20 Uhr).

Eltern von Kindern mit Behinderun beraten Betroffene unter Te 0 86 42/59 67 61 und 0 86 24/42 49.

Immundefekte: Für Eltern von Kindern mit angeborenem Immundefekt gibt es eine bundesweite Gruppe mit Sitz in Schnaitsee. Kontakt unter Tel. 0 80 74/81 64.

Chiemgay: Informationen über die Schwulengruppe und die Treffen unter Tel. 0 32 21/234 82 67.

Dupuytrensche Kontraktur und Morbus Ledderhose: Gekrümmte Finger und die analoge Krankheit an den Füßen. Info über Krankheit und Therapien unter Tel. 089/30 20 06.

Geplante Gruppen: Darmkrebs, ADHS im Erwachsenenalter, Rosazea, Eltern von Sternenkindern in Kirchanschöring, Amputierte, Erwachsene, die unter ihrem „Einzelkind-Dasein" leiden, Frauen in den Wechseljahren, gynäkologische Krebserkrankungen, Kopfschmerzen und Migräne bei Kindern, Verwaiste Eltern sowie „2young – Hilfe für junge Familien", jeweils im Landkreis Traunstein.

Wer Fragen zu den Gruppen hat, eine gründen möchte oder Fragen zu Möglichkeiten der Selbsthilfe hat, bekommt Info und Unterstützung im Selbsthilfezentrum der AWO, Crailsheimstraße 6, in Traunstein, Tel. 08 61/204 66 92. Das Büro ist nächste Woche täglich von 8.30 bis 12.30 Uhr besetzt. Das Büro in Traunreut im Mehrgenerationenhaus, Kantstraße 8, ist am Freitag von 9.30 bis 11.30 Uhr besetzt, Tel. 0 86 69/90 98-156. E-Mail: kontakt@selbsthilfe-traunstein.de. Homepage: www.selbsthilfe-traunstein.